Lewensorientering Graad 9

By:
Siyavula Uploaders

Lewensorientering Graad 9

By:
Siyavula Uploaders

Online:
< http://cnx.org/content/col11064/1.1/ >

C O N N E X I O N S

Rice University, Houston, Texas

This selection and arrangement of content as a collection is copyrighted by Siyavula Uploaders. It is licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).
Collection structure revised: September 15, 2009
PDF generated: February 6, 2011
For copyright and attribution information for the modules contained in this collection, see p. 65.

Table of Contents

1 Kwartaal 1
- **1.1** Die menslike brein ... 1
- **1.2** Die inwin van inligting ... 4
- **1.3** Om te dink ... 5
- **1.4** Kreatiewe denke ... 6
- **1.5** Meer oor die brein ... 9
- **1.6** Probleemoplossing ... 11

2 Kwartaal 2
- **2.1** leerstyle ... 13
- **2.2** Persoonlikheidseienskappe ... 16
- **2.3** Belangstelling ... 19
- **2.4** Aanleg ... 22
- **2.5** Waardes ... 24
- **2.6** Geleenthede in die werkplek ... 26
- **2.7** Regte en verantwoordelikhede in die werkplek ... 27
- **2.8** 'n Eie plan vir lewenslange leer ... 29
- **2.9** Opleidingsinstansies ... 30

3 Kwartaal 3
- **3.1** Onderskeid tussen fiksheidspeil en bewegingsvermoe ... 35
- **3.2** Om jouself in terme van jou fiksheidspeil te assesseer ... 36
- **3.3** Assessering van bewegingsvermoe ... 39
- **3.4** Ontwerp 'n hindernisbaan ... 43
- **3.5** Verbetering van liggaamlike bewegingsvermoe ... 45

4 Kwartaal 4
- **4.1** Keuse van 'n persoonlike dieet ... 47
- **4.2** Beplan 'n omgewingsgesondheidsprogram ... 51
- **4.3** Gesondheidsinligtingsbronne, -dienste en behandelingsopsies ... 53
- **4.4** Sake rakende gemeenskapsregte en persoonlike voorkeure ... 56
- **4.5** Plaaslike viering van 'n nasionale dag ... 58
- **4.6** Sosiale verhoudings binne verskillende situasies ... 60
- **4.7** Diversiteit in SA en die aanmoediging van interkulturele begrip ... 62
- **4.8** Bydraes van verskillende geloofs- en godsdiensgroepe tot vrede ... 64

Attributions ... 65

Chapter 1

Kwartaal 1

1.1 Die menslike brein[1]

1.1.1 LEWENSORIËNTERING

1.1.2 Graad 9

1.1.3 DENKVAARDIGHEDE

1.1.4 Module 1

1.1.5 DIE MENSLIKE BREIN

KOPSTUKKE!

Die menslike brein is wonderlik en meer ingewikkeld as die mees moderne rekenaar. Die brein werk elke oomblik van elke dag. Dit ontvang en verwerk al die inligting wat jy van die wêreld rondom jou ontvang d.m.v. jou sintuie.

Jou sintuie stuur 'n vloed inligting na die brein. Alles wat jy sien, hoor, proe, ruik, voel word betekenis aan gegee in die brein. Jou brein sorteer, dink, onthou, skep, vergelyk, beplan, werk aan oplossings - selfs wanneer jy slaap.

Jou kosbare brein "dryf" binne jou skedel in 'n vloeistof wat dit beskerm teen stampe en ander beserings. Verder is die brein ook omhul deur drie lae beskermende weefsel. As jy jou brein uitmekaar sou haal, sal jy drie hoofdele herken: die twee hemisfere (linker en regterdele van die brein), die cerebellum en die breinstam wat die brein verbind met die ruggraat.

As jy die oppervlakte van die brein sou bekyk onder 'n kragtige mikroskoop, sal jy grysstof vol senuwee-verbindings sien. Hierdie grysstof is verbind met senuselle vanoor jou hele liggaam. So word die boodskappe van en na jou brein gestuur. Die brein bevat 10 biljoen senuselle - en dit is maar 'n tiende van die brein se selle! Dit laat rekenaars maar primitief lyk, nè?

Kopkrapper

Omkring die woorde wat na die brein en sy funksies verwys in die woordblok.

[1] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29115/1.1/>.

S	E	N	U	W	E	E	S	X	B	R	Q
E	X	U	I	E	N	E	I	C	R	V	B
L	Z	W	T	E	I	N	N	V	E	E	P
L	A	E	E	F	G	V	T	Y	I	U	T
E	B	I	R	S	X	O	U	Z	N	N	E
X	C	D	S	E	V	U	I	X	S	K	A
Y	Z	E	O	L	C	D	E	Y	T	T	S
C	E	R	E	B	R	U	M	X	A	S	A
C	E	R	E	B	E	L	L	U	M	M	S
G	R	Y	S	S	T	O	F	O	P	S	W

Table 1.1

Psst! Daar is ook woorde wat niks met die leesstuk te doen het nie.

LEES VERDER...

Baie mense het 'n regter- of linkerbrein voorkeur. Hulle dink op 'n sekere manier en dit hou natuurlik implikasies in vir die wyse waarop mense leer. Die regterhemisfeer is die setel van dagdrome, verbeelding, ritme, kleur, ruimtelike waarneming en die geheelbeeld wyse waarop hulle leer. (Ons sal meer hiervan leer wanneer ons by leermetodes kom.)

Die regterhemisfeer is die setel van dagdrome, verbeelding, ritme, kleur, ruimtelike waarneming en die geheelbeeld.

Die linkerhemisfeer is die setel van logika, woorde, getalle, lyste, volgorde en analise.

'n Studiemetode soos die teken van breinkaarte help 'n mens om albei hemisfere te betrek by die leerproses, wat die proses dan meer effektief maak.

Is jy linker - of regterbrein dominant? Hoe weet 'n mens?

Hier is 'n paar vrae wat vir jou 'n idee kan gee. Dit is glad nie 'n gestandaardiseerde toets nie, en gee slegs 'n aanduiding.

1.	Jy verkies om uit jou handboek of onderwysersnotas te leer.	Ja		Nee
2.	Jou notas is netjies en genommer.	Ja		Nee
3.	Jy leer beter deur direkte ondervinding.	Ja		Nee
4.	Jou notas is in die vorm van breinkaarte, tekeninge en sketse.	Ja		Nee
5.	Jy verkies om die hele storie te hoor voordat die feite regtig vir jou sin maak.	Ja		Nee

Table 1.2

Indien jy "ja" geantwoord het op die eerste twee vrae en "nee" op die res, is jy moontlik linkerbrein dominant. Indien jy "nee" geantwoord het op die eerste twee vrae en "ja" op die res, is jy moontlik regterbrein dominant.

Dit gebeur dikwels dat mense wat regterbrein dominant is, wat kreatief van aard is en wat ongeorganiseerd voorkom, swaar kry in skole wat ontwerp is vir linkerbreiners wat metodies van aard is. Dit is baie belangrik dat regterbreiners hulle werk kan organiseer en dat linkerbreiners werk aan soepeler denke en aan hul kreatiewe vermoëns.

Ons gaan oefeninge doen wat albei kante van die brein sal stimuleer en sodoende jou denke meer effektief en kreatief maak.

Die begin van die kursus mag dalk 'n bietjie teoreties voorkom, maar dis maar net agtergrondinligting. Soos die kursus vorder, sal die werk meer prakties van aard word.

	LU 3.4			

Table 1.3

1.1.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
• 3.3 gepas op emosies in uitdagende situasies reageer. • 3.4 verduidelik wat uit 'n uitdagende persoonlike interaksie geleer is deur krities oor eie optrede te besin; • 3.6 eie toepassing van probleemoplossings-vaardighede in 'n uitdagende situasie krities evalueer.

Table 1.4

1.2 Die inwin van inligting[2]

1.2.1 LEWENSORIËNTERING

1.2.2 Graad 9

1.2.3 DENKVAARDIGHEDE

1.2.4 Module 2

1.2.5 DIE INWIN VAN INLIGTING

DIE INWIN VAN INLIGTING

Jy gebruik jou **sintuie** om inligting te verkry. Dis jou vermoë om te sien, te hoor, te ruik, te proe en jou tassintuig (vat/voel). Die brein verwerk hierdie inligting en stuur dan die nodige boodskappe na jou liggaam om te reageer op die inligting.

Het julle al gehoor mense praat van 'n sesde sintuig? Dis jou intuïsie, daardie insig of gevoel wat jy kry oor 'n situasie of 'n sekere persoon. Het jy iemand al hoor sê, "Ek weet nie wat dit is nie, dit voel net nie vir my reg nie." Of "Die oomblik toe ek dit gesien het, het ek net geweet...". Hierdie sesde sintuig is iets wat ons almal het en waaraan ons nie genoeg aandag gee nie. Meestal sê mense dat vrouens se sesde sintuig fyner ontwikkel is as diè van mans. Wat dink julle?

Wat van "common sense", of gesonde verstand dan? Die manier waarop sekere mense net weet hoe en wanneer om iets te doen. Het dit te doen met logiese denke? Sal ons dit vertaal met "gesonde verstand of goeie oordeel"? In elk geval, dis die manier om situasies reg te hanteer en is dalk meer die produk van denke as wat dit 'n "sintuig" is.

Kom ons kyk hoeveel "common sense" jy het!

Watter sintuie sal jy gebruik as jy:

reukwater gaan koop?
na 'n musiekkonsert gaan luister?
gaan uiteet?
klere gaan koop?
'n maat wil kies?
'n besige straat moet kruis?
televisie kyk?
onderrig ontvang?

Table 1.5

Was jy wakker genoeg om te sien dat elke handeling meer as een sintuig betrek? Indien nie, gesels met jou leerkrag daaroor. Hy of sy kan vir jou verdere insig gee.

[LU 3.3]

Met die pen

Het jy al 'n situasie beleef waarin jou sesde sintuig sterk op die voorgrond getree het? Skryf die storie kortliks neer. Indien jy nog nie self so iets beleef het nie, gaan vra rond vir so 'n storie en skryf dit dan neer. Jy kan gerus kleur en tekeninge gebruik om jou storie 'n bepaalde atmosfeer te gee.

Daarna...

Lees jul stories vir mekaar of vir die hele klas. Besluit dan hoeveel aandag aan 'n mens se sesde sintuig gegee behoort te word en motiveer dit kortliks.

[2]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29118/1.1/>.

Ek voel ...
[LU 3.3]

1.2.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
3.3 gepas op emosies in uitdagende situasies reageer.
3.4 verduidelik wat uit 'n uitdagende persoonlike interaksie geleer is deur krities oor eie optrede te besin;
3.6 eie toepassing van probleemoplossings-vaardighede in 'n uitdagende situasie krities evalueer.

Table 1.6

1.3 Om te dink[3]

1.3.1 LEWENSORIËNTERING

1.3.2 Graad 9

1.3.3 DENKVAARDIGHEDE

1.3.4 Module 3

1.3.5 OM TE DINK

COGITO ERGO SUM (EK DINK DAAROM IS EK)

Indien jy aan iemand moes verduidelik wat dit beteken om "te dink", wat sou jy sê?

Baie mense redeneer dat denke natuurlik kom, soos asemhaal of loop. Ja, dit is deels so. Maar alle mense loop of hardloop nie ewe vinnig nie. 'n Kleuter kruip, leer loop, hardloop en spring. 'n Geoefende en fikse atleet sal vinniger hardloop en hoër spring as iemand wat nooit probeer of nie oefen nie. Dis ook so met jou denke. 'n Mens kan jou natuurlike aanleg verbeter deur oefening - en deur denkoefeninge in te oefen.

Hoe goed of effektief jy kan dink, hang van verskeie faktore af. Een ding is seker, die kennis van en bemeestering van denkvaardighede sal jou denke verskerp en verbeter. Vergelyk die gebruik van denkvaardighede met die gebruik van 'n bril, 'n verkyker, 'n teleskoop en 'n mikroskoop. Hulle het verskillende funksies, maar almal help jou om beter te kan sien.

'n Baie eenvoudige manier om "te dink" te beskryf, kan wees om te weet en te verstaan. Maar om te kan dink, behels veel meer. Wat van die vermoë om jou kennis te gebruik, verbande tussen goed in te sien, die vermoë om te skep...?Ek kan my nie eintlik 'n wêreld sonder denke voorstel nie. Kan jy?

Om te doen:

[3]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29120/1.1/>.

Ons gaan 'n "wat sou gebeur as"-oefening doen. Julle kan dit ook 'n "hoe sou dit wees as" oefening kan noem. Hierdie tipe oefening vereis dat elkeen sy verbeelding vrye teuels gee sonder om bekommerd te wees oor te veel logika. Hierdie oefening stimuleer jou regterbreinfunksies en help jou om jou kreatiewe vermoëns te ontwikkel.

Onderwerp: Wat sou gebeur as almal van dieselfde goed gehou het.

- Wenke

- Stel 'n tydsduur vas (5 tot 7 minute).
- Iemand skryf die idees vinnig neer (besluit voor julle begin).
- Niemand kritiseer enige idees nie, al is dit hoe laf.
- Laat die idees vloei sonder om dit eers te bespreek.Jy mag iemand se idee oorneem en daarop uitbrei.

[LU 3.6]

1.3.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
3.3 gepas op emosies in uitdagende situasies reageer.
3.4 verduidelik wat uit 'n uitdagende persoonlike interaksie geleer is deur krities oor eie optrede te besin;
3.6 eie toepassing van probleemoplossings-vaardighede in 'n uitdagende situasie krities evalueer.

Table 1.7

1.4 Kreatiewe denke[4]

1.4.1 LEWENSORIËNTERING

1.4.2 Graad 9

1.4.3 DENKVAARDIGHEDE

1.4.4 Module 4

1.4.5 KREATIEWE DENKE

Die belangrikste ding wat jy moet onthou is dat denke nie altyd "reg of verkeerd" is nie. Dit is so dat feite korrek moet wees, maar dit wat jy met feite kan maak, dit is 'n ander storie. Ons is tog almal so bang

[4] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29133/1.1/>.

om "verkeerd" te wees en anders te dink as ons maats of onderwysers. Dis belangrik dat ons die vermoë ontwikkel om lateraal te dink. Laterale denke is wyer denke as "reg of verkeerd" denke. Hierdie tipe denke help ons om planne te maak, aan alternatiewe te dink, ens.

Kom ons doen dit weer:

Kies een van die volgende *"wat sou gebeur as..."*- onderwerpe:

- Hoe sou dit wees indien alle vensters van plastiek was en nie glas nie?
- Wat sou gebeur indien almal sewe vingers aan elke hand gehad het?

- Ek daag jou uit om wyd te dink!

- **Skryf van die beste idees neer.** Kikker die idees op met sketse, kleur, woordspeling, ens.

[LU 3.6]

LAAT DIE IDEES ROL!

Hierdie afdeling gaan oor die ontwikkeling van jou kreatiewe denkvermoëns.Baie mense dink aan 'n kreatiewe persoon as iemand wat mooi kan teken, skilder of skryf. Dis veel meer as dit.

Kreatiwiteit beteken om te kan skep, om iets nuut en oorspronklik uit te dink en om ou goed en inligting op nuwe en anderse maniere te kan gebruik en uit te druk.

Die "hoe sou dit wees as..."-oefeninge is voorbeelde van hoe ons ons kreatiewe "spiere" kan oefen.

- Hierdie volgende faktore moet in ag geneem word indien jy jou kreatiewe vermoëns wil verskerp:

- kyk na iets op 'n ander manier
- ongewoon
- oorspronklik
- dit laat my dink aan... (assosiasie)
- moenie te gou 'n oordeel vel nie (rigiede denke)
- kyk na vorm en funksie
- gebruik sin vir humor

Kom ons skud ou spinnerakke uit ons koppe uit!

Binne agt sekondes (sonder om dit vooraf te bespreek):

a) Verdeel 'n vierkant in vier

b) Deel 'n agt in twee

- Het almal dit op dieselfde manier gedoen? **Ja / Nee**
- Hoeveel verskillende maniere was daar om a) te doen?

- Wat sê die eintlike instruksie vir b)?

- Sou jy dit anders aanpak as jy weer 'n kans sou kry? **Ja / Nee**

Het ou gewoontes 'n rol gespeel in die antwoorde wat jy gegee het? Ek wed jou daar is baie leerders wat "gegooi" was deur hierdie eenvoudige opdragte.

[LU 3.6]

LEES VERDER...

As jy wil leer om 'n kreatiewe denker te wees, moet jy onthou dat dit belangrik is om nie te gou 'n oordeel oor iets te vel nie. Moenie vooraf klaar besluit nie, bv. die vierkant moet op hierdie wyse verdeel word nie,

of agt gedeel deur 2 = 4. Deel 'n agt in 2 is dalk iets heel anders: 8 of 8. Dink aan alternatiewe vir die ooglopende.

Om jou verbeelding te prikkel

Kyk na die gegewe vorms. Dink aan 'n voorwerp of prent wat jy kan teken met hierdie vorm as deel van jou eie skepping. Gee elkeen 'n titel en skryf 'n kort verduideliking of storie van nie meer as 100 woorde nie van elk.

KOPKRAPPERS

- Kyk verby die ooglopende.
- Hierdie oefening vra vir laterale denke (blaai terug om seker te maak jy onthou wat dit beteken).

Antwoord hierdie kopkrappers

1. Hoeveel albasters kan jy in 'n leë sak inkry?
2. Wat begin met 'n T, eindig met 'n T en is vol T ?
3. Neem 'n woord met 6 letters, verwyder, 3 en kry 1.
4. Wat is daar wat iemand moet neem voordat jy dit kan kry?
5. Kruis 'n baba kat met iets wat by 'n koppie hoort en iets ruik tog te lekker?
6. Nikswerd persoon.
7. Hoeveel keer kan jy 20 van 100 aftrek?
8. Hoekom eet die Sjinese mans meer rys as die Japannese mans?
9. Wat is die twee goed wat jy nooit vir ontbyt kan hê nie?
10. Wat eet Italiaanse spoke vir ete?

[LU 3.6]

1.4.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
3.3 gepas op emosies in uitdagende situasies reageer.
3.4 verduidelik wat uit 'n uitdagende persoonlike interaksie geleer is deur krities oor eie optrede te besin;
3.6 eie toepassing van probleemoplossings-vaardighede in 'n uitdagende situasie krities evalueer.

Table 1.8

1.5 Meer oor die brein[5]

1.5.1 LEWENSORIËNTERING

1.5.2 Graad 9

1.5.3 DENKVAARDIGHEDE

1.5.4 Module 5

1.5.5 MEER OOR DIE BREIN

MEER OOR DIE BREIN...

'n Sekere Roger Sperry het die Nobel Prys gekry vir sy bewyse rondom die "split brain"-teorie. (Die "gesplete brein"-teorie werk nie vir my nie, ook nie die "halwe brein"-teorie nie. Wat sal ons dit noem? Mm.. die twee hemisfere en hul funksies... te lank. 2HS + F? Daar's vir jou 'n afkorting!) Volgens Dr Sperry het die twee hemisfere van die brein verskillende, maar oorvleuelende funksies. Elkeen van die hemisfere spesialiseer in verskillende tipes denkprosesse.

Wees geduldig. Daar is allerhande interessanthede. Hy sê dat die linkerkant van die brein die regterkant van die liggaam beheer by 95% van alle regshandiges. Die linkerkant is dan verantwoordelik vir praktiese, lineêre, verbale en rasionele denke. Hy sê dat die funksies by die meeste linkshandiges omgekeerd is.

Dis 'n linkerbreinfunksie om jou tjekboek te balanseer (hello daar, rekenmeesters en finansiële reuse), om name en datums te onthou (aandag, geskiedenisgenieë) en om doelstellings daar te stel. Die meeste van ons konsepte van denke het van die ou Grieke gekom, en word so makliker in ons onderwysstelsel beloon.

Die regterhelfte (hemisfeer) beheer die linkerkant van die liggaam en is holisties (soek die woord op!), verbeeldingryk, nie-verbaal en kuns-gerig. Wanneer jy dagdroom, sekere gesigte en tonele herroep en regtig verdiep is in 'n goeie stuk musiek, is jou regter hemisfeer aan die werk.

'n Opname

1. Hoeveel leerders in die klas is a) regshandig b) linkshandig?
2. Hoeveel van die linkshandiges voel dat hulle benadeel word wanneer hulle algemene huishoudelike artikels soos groenteskillers en skêre moet hanteer? Kan jy die antwoord in % uitdruk?
3. Kan jy enige afleiding uit die gegewens hierbo maak? (Linkerbreinaktiwiteit)

- " If the brain is a computer, then it is the only one that runs on glucose, generates 10 watts of electricity and is manufactured by unskilled labour." (David Lewis)[LU 3.6]

HEELBREIN-FUNKSIONERING

Om probleme te takel op 'n effektiewe en kreatiewe manier, vereis die werking van beide hemisfere van die brein. Met ander woorde, ons benodig beide die verbeeldingsryke, kreatiewe regterkant, sowel as die logiese en rasionele linkerkant om 'n probleem op te los. Kom ons deel die probleemoplossingsproses in stappe op om te kyk hoe dit werk.

1. Wat is die regte probleem?	Hierdie taak vra vir die logiese, analitiese denke wat die linkerhemisfeer se werk is.
2. Watter moontlikhede en alternatiewe is daar?	Hier moet daar na baie verskillende en kreatiewe moontlikhede gekyk word - die werk van die regterhemisfeer.
continued on next page	

[5]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29131/1.1/>.

3. Watter idees kan werk? (Stel kriteria)	Terug na die logiese en analitiese linkerkant.
4. Hoe beplan ek om my oplossing te laat werk?	Logika en kreatiewe denke hier, asook die vermoë om stapsgewys te beplan (linkerbrein).
5. Hoe kan ek ander oortuig?	Heel waarskynlik benodig ons hier verskillende vermoëns: logika, oorredingsvermoë en goeie kommunikasievaardighede.

Table 1.9

- Al die verduidelikings beteken nie veel sonder inoefening nie. Geniet die inoefening van 'n nuwe en waardevolle vaardigheid.

- O ja, hoe weet ons of ons planne enige moontlikhede het, of werkbaar is? Ons stel sekere **kriteria** daar, soos:

- Hoeveel sal dit kos?
- Wie sal en kan dit doen?
- Hoeveel tyd gaan dit neem?
- Is dit regverdig teenoor almal?

- Die leerkrag mag julle vra om in **kleiner groepe** te werk. Onthou om:

- die stappe in die tabel te volg
- na mekaar te luister
- mekaar se verskillende opinies te respekteer
- die tydsbeperking in gedagte te hou

1.5.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
continued on next page

Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
3.3 gepas op emosies in uitdagende situasies reageer.
3.4 verduidelik wat uit ‘n uitdagende persoonlike interaksie geleer is deur krities oor eie optrede te besin;
3.6 eie toepassing van probleemoplossings-vaardighede in ‘n uitdagende situasie krities evalueer.

Table 1.10

1.6 Probleemoplossing[6]

1.6.1 LEWENSORIËNTERING

1.6.2 Graad 9

1.6.3 DENKVAARDIGHEDE

1.6.4 Module 6

1.6.5 PROBLEEMOPLOSSING

VAN VOOR BLINK, MAAR VAN BINNE STINK!

(’n Uittreksel uit "Skolenuus", ’n koerant wat landswyd versprei word)

Ek moes ’n pakkie boeke by ’n bekende skool in ’n redelik gegoede woonbuurt gaan afgee. Die skool se buitekant was indrukwekkend: pure pilare, groot vensters en swaar deure. Die groot vensters het nie in die son geskitter nie. Die leë koeldrankblikkies op die vensterbanke het wel! Die vensters was vuil en vol vatmerke. Binnekant het hierdie neiging voortgeduur. Die trappe was vuil en versier met leë blikkies, plastieksakkies, taai lekkergoedpapiere. Dit was stowwerig en van die afval en merke het gelyk asof hulle ou burgers daar was. Binne die klas waar ek die boeke moes afgee, het die tafels sonder plan rondgestaan en party stoele het op hul sye gelê. Die vloer was weer eens versier met stukkies afvalpapier en leë plastieksakkies. Van die stoele was stukkend en van die tafels was bekrap met allerhande slagspreuke en obsene woorde. Ek het my pakkie neergesit en gewonder of die toestand van die plek die toestand van die mense wat hierdie plek gebruik se gedagtes weerspieël?

(Brief verkort - Red.)

Jou beurt!

Wat nou? Nou is dit julle beurt om die stappe te volg om te sien of julle met werkbare oplossings kan help om die probleem hierbo op te los.

1. Wat is die regte of werklike probleem?
2. Watter moontlikhede en oplossings is daar?
3. Watter idees mag werk? (Watter kriteria word gebruik?)
4. Wat is die plan?

Hier behoort die volgende vrae beantwoord te word:

- Wie gaan wat doen?
- Wanneer gaan wat gedoen word?
- Hoe gaan die onkostes gedek word?

[6] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29132/1.1/>.

- Hoe sal ons weet dat die plan 'n sukses was?

5. Hoe gaan ons ander oortuig?(Dis belangrik om die samewerking van ander mense te hê.)
Daarna...
Deel al die idees met mekaar. Is daar enige idees wat julle by julle betrokke skool kan gebruik?
[LU 3.6]

1.6.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 3
PERSOONLIKE ONTWIKKELINGDie leerder is in staat om verworwe lewensvaardighede te gebruik om persoonlike potensiaal te verwesenlik en uit te brei ten einde doeltreffend op uitdagings in sy of haar wêreld te reageer
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit is duidelik wanneer die leerder:
3.3 gepas op emosies in uitdagende situasies reageer.
3.4 verduidelik wat uit 'n uitdagende persoonlike interaksie geleer is deur krities oor eie optrede te besin;
3.6 eie toepassing van probleemoplossings-vaardighede in 'n uitdagende situasie krities evalueer.

Table 1.11

Chapter 2

Kwartaal 2

2.1 leerstyle[1]

2.1.1 LEWENSORIËNTERING

2.1.2 Graad 9

2.1.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.1.4 Module 7

2.1.5 LEERSTYLE

Soorte leerstyle

Een van die eerste dinge wat vir ons vertel watter soort mens ons is, is die voorkeur (styl) wat ons het ten opsigte van hoe ons leer. As jy weet watter leerstyl jy verkies, kan jy maniere ontwikkel om te kompenseer vir jou swakhede en jou sterk punte te ontwikkel.

Leerstyle is dus bloot verskillende benaderings tot leer.

1. Visuele leerders

- Leer deur te sien
- Wil die onderwyser se gesigsuitdrukking of lyftaal sien
- Hou daarvan om voor in die klas te sit
- Hou daarvan om notas te maak in die klas
- Dink in prentjies
- Leer dikwels die beste d.m.v. diagramme, prente, die oorhoofse projektor, video's, ens.

2. Ouditiewe leerders

- Leer deur te luister
- Hou daarvan om in die klas te luister en deel te neem aan besprekings
- Leer deur op te let na stemtoon, stemhoogte en praatspoed
- Baat by hardop lees van teks en die gebruik van 'n bandopnemer.

3. Tas- of kinestetiese leerders

- Leer deur te beweeg, te doen, aan te raak
- Leer deur die wêreld te ondersoek – 'n 'doen'-benadering

[1] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29143/1.1/>.

- Raak rusteloos as hy of sy te lank moet stilsit.

Wat is my Leerstyl?
Aanwysings:

- Tik die blokkies af wat jou die beste beskryf. Die lys met die meeste regmerkies behoort jou dominante leerstyl aan te dui.

Lys 1 – Visuele Leerstyl (Sien)
1. vra dat verbale instruksies herhaal word
2. hou spreker se gesigsuitdrukkings en lyftaal dop
3. neem graag notas om later na te kyk
4. onthou die beste deur feite verskeie male neer te skryf of prente en diagramme te teken
5. spel goed
6. draai radio of TV se klank hard
7. volg nie verbale instruksies nie
8. hou daarvan as inligting visueel voorgestel word (op bord skryf, ens.)
9. kan goed grafieke, kaarte en ander visuele voorstellings maak
10. kan aanwysings op kaarte maklik verstaan en volg
11. glo dat die beste manier om iets te onthou d.m.v. 'n geheuebeeld is
12. volg geskrewe instruksies beter as gesproke instruksies
13. goed met legkaarte
14. hoor dikwels die woorde van 'n liedjie verkeerd
15. goed met visuele kuns (teken, skilder, ens.)

Lys 2 – Ouditiewe Leerstyl (Hoor)
1. volg mondelinge aanwysings beter as geskrewe instruksies
2. sal eerder na 'n lesing luister as om oor 'n onderwerp op te lees
3. verstaan werk beter wanneer dit hardop gelees word
4. sukkel om werkboeke netjies te hou
5. verkies om na die radio te luister eerder as om die koerant te lees
6. sing, neurie, fluit dikwels
7. hou nie daarvan om van 'n gryserige rekenaarskerm af te lees nie
8. kan maklik tussen soortgelyke klanke onderskei
9. benodig die verduideliking van kaarte, grafieke en diagramme
10. geniet om met ander te gesels
11. praat met self
12. gebruik dreunwysies om mee te leer
13. sal eerder musiek luister as na skilderye kyk
14. gebruik dikwels vinger as aanwyser wanneer gelees word
15. vertel graag stories, grappe en vergelykings om 'n punt te illustreer.

Lys 3 – Tas- of Kinestetiese Leerstyl
1. vat dikwels aan voorwerpe
2. versamel goed
3. praat vinnig, met handgebare
4. vroetel gedurig (speel met pen, vroetel met sleutels, ens.)
5. goed in sport
6. haal goed uitmekaar, sit weer aanmekaar
7. verkies om te staan en werk
8. hou van musiek in die agtergrond terwyl daar gewerk word
9. geniet om met hande te werk – goed te maak
10. hou daarvan om kougom te kou - in klas te eet
11. leer deur beweging en ondersoek van wêreld

12. mag as hiperaktief beskou word
13. vind maklik rigting
14. vat maklik aan andere (gee drukkies, ens.)
15. verkies om dinge self te doen eerder as om 'n demonstrasie dop te hou of op te lees in 'n boek

AKTIWITEIT:

[LU 5.1]

1. Wat is jou leerstyl?
2. Watter strategieë (metodes) kan jy gebruik om meer effektief te studeer?

Navorsing van Voorsieners van Fondse vir Studie- en Beroepsdoeleindes

Ná-skoolse (tersiêre) opleiding is baie duur en dikwels is dit die koste wat ons daarvan weerhou om die beroep te beoefen wat ons nog altyd van gedroom het.

Daar is egter maniere om hierdie struikelblok te oorkom. As ons vroegtydig inligting bekom oor watter metodes aangewend kan word om fondse vir studiedoeleindes bymekaar te maak, kan ons onsself en ons ouers baie bekommernisse spaar.

Hier volg 'n paar wenke:

1) Heel eerste moet jy jou eie situasie bestudeer

a) Is daar reeds voorsiening gemaak vir studie? Ouers neem soms studiepolisse uit vir hul kinders om voorsiening te maak vir studie-onkostes. Het jou ouers dit gedoen?

b) Indien jou ouers voorsiening gemaak het, is dit genoeg vir die kursus wat jy van plan is om te volg? Dikwels styg studiekoste so baie dat 'n polis wat 'n paar jaar vantevore uitgeneem is, nie meer genoegsaam voorsiening maak vir die volle koste nie.

c) As jou sake in orde is, het jy geen rede tot verdere kommer nie. As daar egter geen gespaarde fondse is nie, of as die fondse glad nie voldoende is nie, moet jy verdere planne maak. 'n Deeglike opleiding is net té belangrik om sommer oorboord te gooi.

2) Wat kan jy self aan die situasie doen?

a) Jy kan jou studies uitstel en eers gaan werk om geld bymekaar te maak.

b) Jy kan deeltyds studeer en deeltyds werk, sodat jy self kan help om jou studiegelde te dek. Hierdie opsie verg egter baie deeglike kennis van jouself, want dit kos baie selfdissipline om geld te verdien en onafhanklik te voel, maar nog steeds toegewyd te wees om jou tyd en geld vir studiedoeleindes te gebruik. Jy woon nie nou noodwendig klas by nie, óf jy werk 'n gedeelte van die dag en woon lesings by vir 'n ander gedeelte van die dag. Jy moet nou op jou eie besluit hoe om jou tyd te bestuur en by 'n doeltreffende skedule te hou.

c) Jy kan aansoek doen om finansiële hulp om jou studies mee te finansier.

3) Die finansiering van jou studies

Daar is verskillende moontlikhede wat jy kan probeer:

a) *Studiebeurse*

- Dit is finansiële hulp wat aan 'n student toegeken word op grond van uitstekende prestasie.
- Daar is gewoonlik geen werks- of terugbetalingsverpligtings vir die student nie.
- Studiebeurse is meer beskikbaar in sekere studierigtings soos die skeikunde, ingenieurswese en die handelswetenskappe.

b) *Beurslenings*

- Jy kan aansoek doen om 'n beurs.
- Dit is finansiële hulp wat aan 'n student verleen word om homself vir 'n loopbaan te bekwaam.
- Daar word meestal van 'n aansoeker verwag om 'n goeie akademiese rekord te hê en finansieel die hulp regtig nodig te hê.
- Gewoonlik is daar verpligtinge gekoppel aan 'n beurslening. Daar word gewoonlik van die student verwag om vir 'n sekere tyd by die instansie wat die beurs toegestaan het, te werk, of andersins om die bedrag na die voltooiing van studie terug te betaal.

c) *Lenings*

- 'n Lening word deur jou ouers by 'n bank aangegaan.
- 'n Lening word toegestaan op grond van jou ouers se verhouding met die bank waar hulle sake doen.
- 'n Lening moet altyd na voltooiing van studie terugbetaal word.

2.1.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 'n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.1

2.2 Persoonlikheidseienskappe[2]

2.2.1 LEWENSORIËNTERING

2.2.2 Graad 9

2.2.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.2.4 Module 8

2.2.5 PERSOONLIKHEIDSEIENSKAPPE

Die Motivering van eie Beroeps- en Studiekeuses

Selfkennis

Om die regte keuses te kan maak, het jy deeglike kennis van jouself nodig. Die volgende aspekte omtrent jouself moet noukeurig na gekyk word:

- Persoonlikheid
- Belangstelling
- Aanleg / Vermoë / Vaardighede
- Akademiese profiel (prestasie)
- Waardes

[2]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29137/1.1/>.

Persoonlikheid

Ons persoonlikheid het te doen met ons keuses ten opsigte van hoe ons lewe:

- in die wêreld buite onsself tussen ander mense(sosiaal)
- binne onsself (hoe ons inligting verwerk en besluite neem)
- die tipe omgewing waarin ons die gemaklikste is

- Beoordeel jou eie persoonlikheidstrekke deur 'n kruisie in die toepaslike blokkie te maak volgens die 4-punt skaal.

- Interpreteer die 4-punt skaal só:

1 – *Glad nie soos ek nie* **3** – *Nogal soos ek* **2** – *Effens soos ek* **4** – *Definitief soos ek*

PERSOONLIKHEID	1	2	3	4
Natuurlik – opreg, nederig, plat op die aarde				
Vasberade – gooi nie maklik tou op nie				
Skaam – vind dit moeilik om met vreemdelinge te praat				
Sistematies – volg 'n plan stap-vir-stap				
Taktvol – doen en sê dinge sonder om ander seer te maak				
Oorredend – kan ander van opinie laat verander				
Verdraagsaam – kan ander se eise hanteer				
Samewerkend – werk maklik in groep				
Begrypend – erken ander se gevoelens en standpunte				
Sosiaal – geniet om saam met ander mense te wees				
Onafhanklik – doen nie dinge om ander te plesier nie				
Dominerend – verwag dat ander sal doen soos jy wil				
'n Volger – doen wat ander graag wil				
Akkuraat – doen dinge die eerste maal reg				
Ambisieus – wil dinge doen en iets bereik in die lewe				
Selfvertroue – glo in en vertrou op jouself				
Impulsief – doen voor jy dink				
Kreatief – het blink idees				
Verantwoordelik – kan besluite neem en gevolge aanvaar				
Aanpasbaar – kan maklik by nuwe omstandighede aanpas				

Table 2.2

[LU 5.2]

Opsomming: Persoonlikheidseienskappe

- Maak 'n lysie van jou persoonlikheidseienskappe. Gee dit nou vir 'n maat wat jou goed ken, en kyk of hy of sy met jou saamstem.

2.2.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 'n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.3

2.3 Belangstelling[3]

2.3.1 LEWENSORIËNTERING

2.3.2 Graad 9

2.3.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.3.4 Module 9

2.3.5 BELANGSTELLING

Jou belangstelling is die dinge waarvan jy hou en wat jy geniet om te doen. 'n Mens se skoolvakke behoort te bestaan uit die vakke waarin jy geïnteresseerd is.

- Vul die vrae in die **belangstellingsvraelys** in deur gebruik te maak van die volgende skaal:

Ek het *geen* belangstelling daarin nie **1**
Ek het 'n *effense* belangstelling daarin **2**
Ek het 'n *redelike* belangstelling daarin **3**
Ek het 'n *baie* **sterk** belangstelling daarin **4**

[3]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29134/1.1/>.

BELANGSTELLING	4	3	2	1
Tale:				
om ‘n vreemde taal te praat				
om ‘n goeie kortverhaal te kan skryf				
om ‘n vreemde taal te kan lees				
Wiskunde:	4	3	2	1
om akkurate bewerkings met syfers te doen				
om syferprobleme op te los				
om iets met behulp van syfers te bewys				
Skeinat:	4	3	2	1
om chemiese eksperimente te doen				
om uit te vind hoe elektrisiteit werk				
om eksperimente met magnete te doen				
Biologie:	4	3	2	1
om ‘n plant onder ‘n mikroskoop te bestudeer				
om ‘n padda te dissekteer				
om die name van al die spiere in die liggaam te leer				
Geskiedenis:	4	3	2	1
om van Napoleon te leer				
om die terrein van ‘n bekende veldslag te besoek				
om meer te wete oor ons volkshelde te kom				
Aardrykskunde:	4	3	2	1
om weervoorspellings beter te verstaan				
om meer te wete oor vreemde lande se landbou te kom				
om meer te lees oor die hemelruim				
Bybelkunde:	4	3	2	1
om uit te vind hoe die Bybel geskryf is				
om oor die geskiedenis van Jerusalem te lees				
om meer oor die ou profete te wete te kom				
Handel:	4	3	2	1
om te weet wat inflasie is				
om rekeningkundige bewerkings te doen				
om uit te vind hoe ‘n mens ‘n wins kan maak				

Table 2.4

Sekretarieel:	4	3	2	1
om sekretariële werk te doen				
om akkurate en vinnige tikwerk te doen				
om ‘n tikmasjien of rekenaar te versorg				
Landbou:	4	3	2	1
om te leer hoe om diere in te spuit				
om ‘n land reg te ploeg				
om bome te snoei				
Huisvlyt:	4	3	2	1
om meer oor klere-ontwerp te wete te kom				
om heerlike disse voor te berei				
om huise te versier				
Musiek, Kuns, Drama:	4	3	2	1
om hard te oefen om ‘n musiekinstrument goed te bespeel				
om ‘n oorspronklike skildery of beeldhouwerk te maak				
om te dans				
Tegnies:	4	3	2	1
om houtwerk te doen				
om aan enjins en masjinerie te peuter				
om tegniese tekeninge te maak				

Table 2.5

2.3.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
continued on next page

Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 'n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.6

2.4 Aanleg[4]

2.4.1 LEWENSORIËNTERING

2.4.2 Graad 9

2.4.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.4.4 Module 10

2.4.5 AANLEG/VERMOË

Aanleg/Vermoë

Wat is die dinge wat jy goed kan doen?

- Beoordeel jou vermoëns volgens die 4-punt skaal. Interpreteer die skaalwaardes so:

4 = Ek het 'n *baie sterk* aanleg daarin
3 = Ek het 'n *redelike sterk* aanleg daarin
2 = Ek het *nie juis* 'n aanleg daarin nie
1 = Ek het *geen* aanleg daarin nie

[4]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29154/1.1/>.

Werk met Syfers	4	3	2	1
Werk versigtig				
Werk akkuraat				
Dink logies				
Sien maklik foute raak				
Werk met ‘n goeie plan				
Probleemoplossing	4	3	2	1
Dink logies				
Gebruik gesonde verstand om dinge te deurdink				
Kan goed redeneer				
Kan inligting goed gebruik				
Gebruik beginsels en reëls om probleme op te los				
Praktiese Vermoë	4	3	2	1
Geniet om met hande te werk				
Kan maklik ‘n plan maak om iets gedoen te kry				
Kan masjiene, radio’s en ander items maklik herstel				
Kan klere maak of ander naaldwerk doen en herstel				
Hou van kook				
Kuns	4	3	2	1
Ontwerp items				
Skep nuwe dinge en idees				
Gebruik verbeelding				
Sensitief				
Intuïtief				
Praat en Skryf	4	3	2	1
Kan goed kommunikeer en redeneer				
Tree met selfvertroue op				
Kan ander mense beïnvloed				
Kan kreatief skryf				
Kan probleme tussen mense oplos				
Met Mense Werk	4	3	2	1
Behulpsaam				
Verduidelik/wys andere graag hoe om iets te doen				
Sal andere teregwys				
Wys liefde aan mense rondom jou				
Kan ander mense van opinie laat verander				

Table 2.7

Akademiese Profiel
Om ons vermoë verder te help bepaal, gaan ons 'n rekord hou van ons prestasies in ons verskillende vakke.

- Skryf jou vakke onder mekaar neer en dan skryf jy die prestasies wat jy in elk van die vakke behaal het langsaan neer..

Informele kennis

- Het jy reeds enige ander kennis opgedoen? Help jy soms jou ouers met iets? Het jy reeds 'n kursus iewers anders geloop?

[LU 5.2]

2.4.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 'n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.8

2.5 Waardes[5]

2.5.1 LEWENSORIËNTERING

2.5.2 Graad 9

2.5.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.5.4 Module 11

2.5.5 WAARDES

Waardes

[5] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29159/1.1/>.

Om vas te stel wat ons persoonlike waardes is, is ‘n baie belangrike deel van ons toekomstige sukses en geluk. Waardes beteken hoe ons voel oor wat in die betrokke werk gedoen word en die bydrae wat dit maak tot die samelewing. Dit sluit ook in die omstandighede waarin ons werk, soos of dit binne of buite is, en ook wat ons in die spesifieke beroep kan verdien (die inkomste-potensiaal).

- Kom ons kyk wat jou persoonlike waardes is. Beoordeel dit volgens die 4-punt skaal met die volgende waardes:

1 = *Glad nie soos ek nie***3** = *Nogal soos ek***2** = *Effens soos ek***4** = *Definitief soos ek*

WAARDES	4	3	2	1
Wil bydra tot die verbetering van die wêreld waarin ons leef				
Wil mense help met hul probleme				
Wil in ‘n groep saam met ander mense werk				
Wil alleen werk				
Wil met ander mense kompeteer				
Wil in staat wees om eie besluite te neem				
Wil onder druk werk (teen tyd werk)				
Wil ander mense se houdings en opinies verander				
Wil betrokke wees by soek na kennis en begrip				
Wil betrokke wees by kuns, musiek en drama				
Wil die skoonheid van dinge bestudeer en waardeer				
Wil toesig hou oor die werk van ander mense				
Hou van aktiwiteite wat gedurig verander				
Wil graag met inligting werk				
Wil seker wees van jou werksroetine en pligte				
Wil graag nuwe metodes en programme ontwerp				
Hou van situasies waar groot akkuraatheid van belang is				
Wil hê dat mense jou bydrae raaksien				
Wil gereeld opwinding in jou werk beleef				
Wil weet dat jy baie geld kan verdien				
Wil graag self oor die aard van jou werk besluit				

Table 2.9

[LU 5.2]

2.5.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 'n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.10

2.6 Geleenthede in die werkplek[6]

2.6.1 LEWENSORIËNTERING

2.6.2 Graad 9

2.6.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.6.4 Module 13

2.6.5 GELEENTHEDE IN DIE WERKPLEK

Reflekteer Krities en Lewer Verslag oor Geleenthede in die Werkplek
AKTIWITEIT:
[LU 5.3]

- Werk in groepies van 3 of 4. Blaai deur 'n paar tydskrifte en knip prentjies uit van mans en vrouens met wie jy sekere beroepe kan assosieer. Plak hierdie prentjies op A4-papier en wys aan die res van die klas. Hulle moet raai watter beroepe hierdie prentjies voorstel.

- Kies nou van hierdie beroepe waarin 'n hele paar van julle geïnteresseerd is, en selekteer watter groep gaan watter beroep 'n bietjie verder ondersoek. Elke groep gaan nou met 'n persoon gesels wat die beroep beoefen waaroor ons moet ondersoek instel.
- Nadat die vraelys voltooi is, gee die groepe terugvoer aan mekaar, sodat ons almal meer kan leer van die geleenthede wat daar vir spesifieke beroepe in die werkplek bestaan.
- Gebruik die volgende vraelys vir julle onderhoud.

Onderhoudvraelys
Naam
Tipe werk

[6]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29160/1.1/>.

Wat doen u in u werk?
Wat is die ure wat u werk?
Waarom het u hierdie werk gekies?
Waar van hou u in u werk?
.
Waarvan hou u nie in u werk nie?
Watter eienskappe moet 'n persoon hê wat die werk wil doen?
Is daar nog genoeg geleentheid vir werk in hierdie beroep?

2.6.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 'n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.11

2.7 Regte en verantwoordelikhede in die werkplek[7]

2.7.1 LEWENSORIËNTERING

2.7.2 Graad 9

2.7.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.7.4 Module 14

2.7.5 REGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE IN DIE WERKPLEK

In die grondwet van Suid-Afrika is daar sekere regte waarop ons as burgers van die land kan aanspraak maak, ingebou. Hierdie regte geld ook vir wanneer ons werk, want die grondwet lê sekere reëls vas waaraan ons werkgewers moet voldoen sodat ons regte as werknemers beskerm kan word.

Julle besef seker reeds dat alle regte ook verantwoordelikhede meebring. As ons geregtig is op 'n sekere voordeel, het ons ook die verantwoordelikheid om daardie voordeel nie te misbruik nie. Ons kan die skool as 'n voorbeeld gebruik. As leerders het ons die reg om van die skool af weg te bly as ons siek is. Ons kan

[7] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29163/1.1/>.

egter nie vir ‘n week lank uit die skool uit bly en dan doodluiters terugkom met die hele week se werk wat agterstallig is nie. Dit is ons as leerders se plig om uit te vind watter werk in ons afwesigheid gedoen is, en dit dan self in te haal. Dit is die leerder se verantwoordelikheid. Dieselfde geld die werkplek.

AKTIWITEIT:

[LU 5.3]

Hier volg ‘n paar algemene regte waarop ‘n werkgewer kan aanspraak maak. Vul julle nou in julle groepies die verantwoordelikhede wat julle as werknemers sou hê teenoor elke reg in:

- Vul die verantwoordelikheid vanaf die kant van die werknemer teenoor elk van die werknemer se regte in:

REGTE	VERANTWOORDELIKHEDE
1. Werk 40 uur per week.	
2. Het vyf dae siekteverlof per jaar.	
3. Verdien ‘n sekere minimum salaris.	
4. Wanneer ‘n werkgewer ‘n werknemer afdank, moet daar ‘n duidelike rede vir die afdanking verskaf word en die werknemer moet ‘n skriftelike waarskuwing ontvang.	

Table 2.12

2.7.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;

continued on next page

5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 ‘n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.13

2.8 ’n Eie plan vir lewenslange leer[8]

2.8.1 LEWENSORIËNTERING

2.8.2 Graad 9

2.8.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.8.4 Module 15

2.8.5 LEWENSLANGE LEER

‘n Eie Plan vir Lewenslange Leer

- Stel nou ‘n eie plan saam hoe jy lewenslank besig kan wees om jou potensiaal ten volle te ontwikkel en ‘n werklik produktiewe persoon kan wees, wat ‘n bydrae tot die samelewing maak.

Nou (*15*):
Oor 5 jaar (*20*):
Oor 10 jaar (*25*):
Oor 20 jaar (*35*):
Oor 30 jaar (*45*)
Oor 40 jaar (*55*):
Oor 50 Jaar (*65*):
Oor 60 jaar (*75*):

2.8.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
continued on next page

[8]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29165/1.1/>.

Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 'n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.14

2.9 Opleidingsinstansies[9]

2.9.1 LEWENSORIËNTERING

2.9.2 Graad 9

2.9.3 MY LOOPBAAN VORENTOE

2.9.4 Module 16

2.9.5 OPLEIDINGSINSTANSIES

1. **Universiteit**

- kursusse is meer teoreties
- geskik vir die abstrakte denker wat 'n breë kennisbasis soek waarop hy kan bou
- meeste professionele beroepe verg universiteitstudie (dokter, tandarts, prokureur, onderwyser, ens.)
- streng minimum vereistes geld vir toelating en elke departement het sy eie vereistes
- 'n matrikulasievrystellingsertifikaat is nodig
- grade en diplomas word aan 'n universiteit verwerf

2. **Technikon**

- klem word op teorie sowel as prakties geplaas
- opleiding vir meeste gespesialiseerde beroepe kan aan 'n technikon gedoen word
- diplomas en tegniese grade kan verwerf word
- 'n matrikulasievrystelling is nie nodig vir toelating nie
- elke departement het sy eie toelatingsvereistes

3. **Kollege**

- 'n Kollege is vir die persoon wat 'n akademiese kwalifikasie wil verwerf, maar tegelykertyd vaardighede wil ontwikkel wat geskik is vir die arbeidsmark
- kursusse is teoreties sowel as prakties
- entrepreneurskap word by meeste kursusse ingesluit
- sertifikate en diplomas kan verwerf word
- matrikulasievrystelling is nie nodig vir toelating nie

- Hoe kies ek my vakke?

[9] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29169/1.1/>.

- Watter vakke geniet ek?
- In watter vakke doen ek goed in?
- In watter vakke is ek geïnteresseerd?
- Wat wil ek doen na skool?
- Watter vakke het ek daarvoor nodig?
- Het ek 'n matrikulasievrystelling nodig?Breë riglyne:

WiskundeWetenskapBiologie	vir wetenskaplike rigting =	dokter ingenieur tegnikus tegnoloog programmeerder
EkonomieWiskundeRekeningkunde	vir handelsrigting =	bemarkerrekenmeesterversekeringsmakelaar
RekenaartikBedryfsekonomieEkonomieRekeningkunde	vir Rekenaarrigting =	sekretaressebesigheidsbestuuradministratiewe klerke
GeskiedenisAardrykskundeKunsDramaTale	vir Geesteswetenskappe =	sjefakteur/kunstenaaronderwysersielkundigemaatskwerkerbinnehuisversierder

Table 2.15

- Wat is matrikulasievrystelling?

- Vakke vir matriek kan geneem word op Hoër - of Standaardgraad
- Hoërgraadvakke tel uit 400 en berus tot 'n groot mate op insig
- Slaagsyfer vir Hoërgraadvakke is 40%
- Standaardgraadvakke tel uit 300 en berus tot 'n groot mate op die weergee van kennis
- Slaagsyfer vir Standaardgraadvakke is 33,3%
- Vir 'n matrikulasievrystelling het 'n mens die volgende kombinasie vakke nodig:

- twee landstale, albei op HG
- nog twee vakke op HG, albei uit ander groepe as die tale
- m.a.w. vier HG-vakke uit drie verskillende groep
- die ses vakke moet uit vier verskillende groepe gekies word
- vra die voorligtingonderwyser vir 'n uiteensetting van die vakke wat by jou skool aangebied word, met 'n verduideliking van die groepe (A – F) waarna verwys word

- Profielblad

- Stel nou 'n profiel saam oor jouself, gebaseer op al die inligting wat jy reeds oor jouself ingesamel het.

PERSOONLIKHEID
BELANGSTELLING
VERMOËNS
BESTE VAKKE EN ANDER KENNIS
WAARDES
BEROEPE VAN MY KEUSE

- Pas die beroepe by die eienskappe omtrent jouself soos jy hulle aangedui het? Verskaf redes:
- Waar sal jy moet studeer om hierdie beroep te kan beoefen?

- Watter vakke moet jy in grade 10 tot 12 volg om dit te kan doen?

[LU 5.2]

2.9.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 5
Oriëntering Ten Opsigte Van Die Wêreld Van WerkDie leerder sal in staat wees om ingeligte keuses oor verdere studie- en loopbaankeuses te maak.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
5.1 die voorsieners van fondse vir studie en beroepe navors;
5.2 eie beroeps- en studiekeuses motiveer;
5.3 krities reflekteer en verslag lewer oor geleenthede in die werkplek;
5.4 regte en verantwoordelikhede in die werkplek bespreek;
5.5 ‘n plan vir eie lewenslange leer saamstel.

Table 2.16

Chapter 3

Kwartaal 3

3.1 Onderskeid tussen fiksheidspeil en bewegingsvermoe[1]

3.1.1 LEWENSORIËNTERING

3.1.2 Graad 9

3.1.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING: FIKSHEIDSPEIL EN BEWEGINGSVERMOË

3.1.4 Module 17

3.1.5 ONDERSKEID TUSSEN FIKSHEIDSPEIL EN BEWEGINGSVERMOË

Aktiwiteit 1

Om tussen fiksheidspeil en bewegingsvermoë as aanduiders van liggaamlike vermoë te onderskei [LU 4.2, 4.3]

- Ons gaan in hierdie module na twee aspekte van ons liggame kyk, naamlik ons *fiksheidspeil* en ons *bewegingsvermoë*.

Fiksheidsvermoë het te make met uithouvermoë, krag en soepelheid. Jy gaan in die volgende aktiwiteit die geleentheid kry om bepaalde oefeninge te doen en na aanleiding daarvan 'n aanduiding van jou fiksheidspeil te kry. Jy sal ook die geleentheid kry om 'n program te ontwikkel om jou fiksheidspeil te verbeter. Daarna sal jy die program kan toepas en uiteindelik die sukses daarvan bepaal.

- Skryf solank VYF oefeninge neer wat na jou mening geskik sal wees vir die bepaling van jou fiksheidspeil.

- Skryf nou VYF oefeninge neer wat jy in 'n program vir die verbetering van jou fiksheid sou opneem.

Bewegingsvermoë dui op die vermoë om jou liggaam te kan gebruik om iets te doen. Dit behels byvoorbeeld dat jy in 'n rigting kan beweeg, van rigting kan verander, in die rondte kan draai, op en af kan beweeg en terselfdertyd selfs jou arms en bene kan gebruik om iets te doen soos 'n bal gooi, vang of skop, sonder dat jy jou balans verloor.

Dink byvoorbeeld aan speletjies wat julle in die laerskool tydens pouses gespeel het, of atletiek en ander sportsoorte: tydens hierdie aktiwiteite stel jy eise aan jou liggaam ten opsigte van bewegingsvermoë.

[1] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29180/1.1/>.

- Skryf VYF voorbeelde van aktiwiteite neer wat na jou mening besondere eise met betrekking tot bewegingsvermoë stel.

- Skryf nou weer eens VYF oefeninge neer wat na jou mening in 'n program vir die ontwikkeling van bewegingsvermoë opgeneem behoort te word.

3.1.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 4
Liggaamlike Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
4.2 eie bewegingsvermoë, insluitend rotasie, balans en evaluasie verfyn en dit saam met dié van die portuurgroep evalueer;
4.3 eie fiksheid beoordeel en persoonlike doelstellings vir die verbetering daarvan stel;
4.4 'n wedstrydplan vir 'n individuele of spansport krities evalueer en uitvoer;
4.5 verslag doen en 'n bespreking voer oor sportetiek.

Table 3.1

3.2 Om jouself in terme van jou fiksheidspeil te assesseer[2]

3.2.1 LEWENSORIËNTERING

3.2.2 Graad 9

3.2.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING: FIKSHEIDSPEIL EN BEWEGINGSVERMOË

3.2.4 Module 18

3.2.5 OM JOUSELF IN TERME VAN JOU FIKSHEIDSPEIL TE ASSESSEER

Aktiwiteit 1

Om jouself in terme van jou fiksheidspeil te assesseer

[LU 4.3]

LU 4.3

Jy kan 'n leerkrag in beheer van sport of ander fisiese aktiwiteite vra om jou te help om 'n kort fiksheidstoets op te stel.

Een van die probleme met die opstel van 'n fiksheidstoets is dat verskillende aktiwiteite verskillende vaardighede en fiksheid toets. Hou in gedagte dat die fiksheidstoets die volgende moet toets:

[2] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29178/1.1/>.

- Kardiovaskulêre fiksheid (hart en longe)
- Spierfiksheid

- Oorweeg die volgende:

- Neem jou polsslag en skryf die telling per minuut in die tabel hieronder. Draf dan een maal om die sportveld (400m) en neem weer jou polsslag en skryf dit neer. Rus en neem jou polsslag weer na 5 minute. Vergelyk jou telling met dié van jou maats.

Hierdie aktiwiteit sal 'n aanduiding gee van kardiovaskulêre fiksheid. Indien jy ook 'n paar hindernisse insluit wat vereis dat die deelnemer oor iets moet spring of onder deur iets moet kruip, sal spierfiksheid ook ter sprake kom.

Indien daar 'n groep geesdriftige fietsryers in jou skool of klas is, kan daar 'n tydtoets gereël word. So 'n tydtoets kan fisies en geestelik uitmergelend wees, aangesien so 'n fietsryer alleen vir 'n lang tyd teen 'n hoë snelheid moet aanhou trap.

Aktiwiteit		Polsslag		
Wat getoets word	Beskrywing van aktiwiteit	rustend	direk na deelname	30 minute na deelname *
Kardio-vaskulêre fiksheid (hart en longe)	1.1 400m draf			
	1.2 Bankie-klim vir 1 minuut			
	1.3			
	1.4			
	1.5			
Spierfiksheid	2.1 Opstote ('push-ups')			
	2.2 Opsitte ('sit-ups')			
	2.3 Hurk ('squats')			
	2.4			
	2.5			
	2.6			
	2.7			

Table 3.2

* (toets herstelvermoë)

Dink aan minstens nog twee oefeninge vir elk van die twee toetse. Toets jouself weer en voltooi die tabel.

- Hoe vergelyk jou fiksheidspeil met dié van jou maats?

- Kardiovaskulêre fiksheid

- Spierfiksheid

3.2.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 4
Liggaamlike Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
4.2 eie bewegingsvermoë, insluitend rotasie, balans en evaluasie verfyn en dit saam met dié van die portuurgroep evalueer;
4.3 eie fiksheid beoordeel en persoonlike doelstellings vir die verbetering daarvan stel;
4.4 'n wedstrydplan vir 'n individuele of spansport krities evalueer en uitvoer;
4.5 verslag doen en 'n bespreking voer oor sportetiek.

Table 3.3

3.3 Assessering van bewegingsvermoe[3]

3.3.1 LEWENSORIËNTERING

3.3.2 Graad 9

3.3.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING: FIKSHEIDSPEIL EN BEWEGINGSVERMOË

3.3.4 Module 19

3.3.5 ASSESSERING VAN BEWEGINGSVERMOË

Aktiwiteit 1

Om jouself ten opsigte van jou bewegingsvermoë te assesseer

[LU 4.3]

Jou onderwyser sal as deel van hierdie aktiwiteit vir julle geleentheid gee om aan 'n verskeidenheid aktiwiteite deel te neem. Assesseer jouself deur telkens in 'n tabel aan te dui hoe jy na jou mening gevaar het. Jy kan ook die ander groeplede vra om jou te help met die assessering.

- Die volgende is voorbeelde van aktiwiteite wat geskik is vir hierdie doel. Geniet dit!

1. Aktiwiteite met kleinapparaat

- Touspring
- Eers alleen met 'n kort tou en daarna in 'n groep met 'n lang tou
- Hoepel

[3] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29179/1.1/>.

- Balanseer die hoepel op 'n vinger (toets balans)
- Swaai die hoepel om die middellyf (toets ritme)
- Gebruik die hoepel soos 'n springtou (toets koördinasie)

- Balvaardigheid: gebruik balle van verskillende grootte en gewig

- Rol
- Gooi
- Vang
- Skop
- Klop

- ASSESSERING: Ken aan jouself 'n punt uit 4 (4 is uitstekend) toe

Aspek van beweg-ingsver-moë	1	2	3	4	5	6	7
• Balans							
• Ritme							
• Koördinasie							

Table 3.4

2. Atletiekaktiwiteite

- Hoogspring (toets elevasie)
- Verspring (toets elevasie)
- Driesprong (toets elevasie)
- Naelloop
- Aflos-naelloop
- ASSESSERING:

Aspek van beweg-ingsver-moë	1	2	3	4	5	6	7
• Balans							
• Ritme							
• Koördinasie							
• Elevasie							
• Rigtingverandering							
• Rotasie							

Table 3.5

3. Spanspele

- Vlugbal (voetwerk, ratsheid, balslaan, tydsberekening)
- Netbal of korfbal (voetplasing, beweeg in spasies in, doelskiet)
- Krieket (boul, kolf en veldwerk)
- Sokker (balbeheer, ratsheid, doelskop)
- Rugby (balbeheer, krag, ratsheid, skopwerk)
- Tennis (voetwerk, ratsheid, balslaan, tydsberekening)
- ASSESSERING

Aspek van beweg-ingsver-moë (vaardighede)	1	2	3	4	5	6	7
• Balans							
• Ritme							
• Koördinasie							
• Elevasie							
• Rigtingverandering							
• Rotasie							

Table 3.6

3.3.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 4
Liggaamlike Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.
continued on next page

Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
4.2 eie bewegingsvermoë, insluitend rotasie, balans en evaluasie verfyn en dit saam met dié van die portuurgroep evalueer;
4.3 eie fiksheid beoordeel en persoonlike doelstellings vir die verbetering daarvan stel;
4.4 'n wedstrydplan vir 'n individuele of spansport krities evalueer en uitvoer;
4.5 verslag doen en 'n bespreking voer oor sportetiek.

Table 3.7

3.4 Ontwerp 'n hindernisbaan[4]

3.4.1 LEWENSORIËNTERING

3.4.2 Graad 9

3.4.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING: FIKSHEIDSPEIL EN BEWEGINGSVERMOË

3.4.4 Module 20

3.4.5 ONTWERP 'N HINDERNISBAAN

Aktiwiteit 1

Om 'n hindernisbaan te ontwerp en om die vaardighede wat nodig is om die hindernis te voltooi binne 'n sekere tyd vas te stel.

[LU 4.4]

Ontwerp jou eie hindernisbaan op bladsy 7. Maak byskrifte en gebruik 'n sleutel om aan te dui watter tipe vaardighede of fiksheid gaan getoets word. Die volgende spesifikasies moet ingesluit word:

- Daar moet ten minste een klimaktiwiteit wees.
- Daar moet ten minste een kruipaktiwiteit wees (tonnel).
- Jy moet 'n leer gebruik (regop of plat).
- Jy moet van toue gebruik maak.
- 'n Bal moet deur die deelnemers vir ten minste 10 m saamgedra word
- Stel 'n redelike spertyd vas.
- Verduidelik jou veiligheidsmaatreëls hiernaas.

Figure 3.1

[4]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29183/1.1/>.

Figure 3.2

Figure 3.3

- Veiligheidsmaatreëls:

3.4.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 4
Liggaamlike Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
4.2 eie bewegingsvermoë, insluitend rotasie, balans en evaluasie verfyn en dit saam met dié van die portuurgroep evalueer;
4.3 eie fiksheid beoordeel en persoonlike doelstellings vir die verbetering daarvan stel;
4.4 ‘n wedstrydplan vir ‘n individuele of spansport krities evalueer en uitvoer;
4.5 verslag doen en ‘n bespreking voer oor sportetiek.

Table 3.8

3.5 Verbetering van liggaamlike bewegingsvermoe[5]

3.5.1 LEWENSORIËNTERING

3.5.2 Graad 9

3.5.3 FISIESE ONTWIKKELING EN BEWEGING: FIKSHEIDSPEIL EN BEWEGINGSVERMOË

3.5.4 Module 21

3.5.5 VERBETERING VAN LIGGAAMLIKE BEWEGINGSVERMOË

Aktiwiteit 1

Om 'n program vir die verbetering van liggaamlike bewegingsvermoë en verhoging van algemene fiksheidspeil te ontwikkel en te implementeer

[LU 4.2, 4.3]

Ontwerp nou 'n program vir die verbetering van jou eie bewegingsvermoë en fiksheid. Die program moet onder andere die volgende uitspel:

- Die doel met die program
- Die tydsduur van die program (bv. drie maande); hoe gereeld daar geoefen sal word (elke dag, elke tweede dag ens.) en met welke tussenposes vordering gemeet gaan word.
- Die oefeninge, die rede vir elkeen, asook die tydsduur van elk.
- Instrumente om vordering te meet.

3.5.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 4
Liggaamlike Ontwikkeling en Beweging Die leerder is in staat om begrip te toon vir en deel te neem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamlike ontwikkeling bevorder.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
4.2 eie bewegingsvermoë, insluitend rotasie, balans en evaluasie verfyn en dit saam met dié van die portuurgroep evalueer;
4.3 eie fiksheid beoordeel en persoonlike doelstellings vir die verbetering daarvan stel;
continued on next page

[5] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29186/1.1/>.

4.4 ‘n wedstrydplan vir ‘n individuele of spansport krities evalueer en uitvoer;
4.5 verslag doen en ‘n bespreking voer oor sportetiek.

Table 3.9

Chapter 4

Kwartaal 4

4.1 Keuse van 'n persoonlike dieet[1]

4.1.1 LEWENSORIËNTERING

4.1.2 Graad 9

4.1.3 GOEIE GESONDHEID EN SOSIALE ONTWIKKELING

4.1.4 Module 22

4.1.5 die invloed van ekologiese, sosiale, kuturele en politieke faktore op die keuse van persoonlike dieet

Aktiwiteit 1:

Om die invloed van ekologiese, sosiale, kuturele en politieke faktore op die keuse van persoonlike dieet te illustreer en evalueer [LU 1.1]

Groepwerk

Vooraf-opdrag:

- Almal moet koerante, tydskrifte en strooibiljette saambring skool toe. Probeer veral supermarkte en restaurante se "Spesiale Aanbiedings" -advertensieblaaie bring asook koerante se leefstyl-bylaes.
- Bring ook gom en skêre skool toe.
- Verdeel in groepe van 4 – 6 leerders elk. Elke groep kry 'n A3- (of groter) bladsy "newsprint" of manilla-karton.

Stap 1

Knip prente of woorde uit van die kos waarvan almal die meeste hou, maar ook van die kos wat julle gewoonlik eet: d.w.s. die gewone maaltye wat julle by die huis eet, die snoepgoed wat julle tussen-in eet en ook spesiale uiteet- of kitskos. Plak die prente as collage na willekuur op die plakkaat/papier. Dit is belangrik dat prente almal se voorkeure eweredig verteenwoordig. Knip ook die letters uit van jul name in verskillende lettertipes uit die koerante en tydskrifte en plak dit ook op die collage.

Stap 2

Elke groep vul nou die volgende tabel in. 'n Bespreking onderling is belangrik en almal moet aangemoedig word om hulle antwoorde te motiveer.

Kyk na julle kos-collage en skryf die verskillende kossoorte en snoepgoed in die tabel. Op grond van watter oortuiging of motivering dink jy berus die keuse van die besondere kossoort?

[1] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29198/1.1/>.

Ekologies	Sosiaal	Ekonomies	Kultureel	Polities
bv. “free range”- eiers	“steers”-burger	bruinbrood	magou	knoffel

Table 4.1

Motivering vir die keuses wat as voorbeeld gebruik is, kan byvoorbeeld as volg in die groepbespreking gegee word:

- Ek verkies om die eiers van loslopende hoenders te eet, omdat ek nie daarvan hou dat hoenders in batterye aangehou word nie.
- Ek koop “Steer”-burgers wanneer ek saam met my maats gaan uiteet ná die atletiekbyeenkoms.
- My ma sê altyd ek moet bruinbrood koop omdat dit goedkoper is as witbrood.
- Ek drink Magou (dikmelk) omdat my familie dit nog altyd gedoen het.
- Ek eet knoffel sedert ‘n ANC Minister van Gesondheid gesê het dit voorkom VIGS.

Almal moet nou afsonderlik werk en sy of haar eie tabel invul sonder om die antwoorde met maats te bespreek.

Hoe sal jy die kos wat jy gereeld eet, of dalk wil eet, maar om een of ander rede nie eet nie, in die kolomme verdeel? Dink aan jou normale ontbyt, skoolkos, middagete, aandete of spesiale geleentheidskos.

Ekologies	Sosiaal	Ekonomies	Kultureel	Polities

Table 4.2

	[U+F0FC] x	[U+F0FC] x	[U+F0FC] x	[U+F0FC] x	[U+F0FC] x
Totaal:					

Table 4.3

"Merk" nou jou eie kolom: Maak 'n regmerk by die gesonde kossoort en 'n kruis by die ongesonde kossoort. Tel die [U+F0FC] en **x** op en skryf die totaal in elke kolom neer.

Evalueer jouself:

- In watter kolom het jy die meeste regmerke?
- Wat is die rede hiervoor?
- In watter kolom het jy die meeste kruisies?
- Wat is die rede hiervoor?
- Eet jy gesond genoeg?
- Hoe kan jy jou eetpatroon verbeter?

Terug na die module...

Wat is ware gesondheid? Dit is die genot van 'n vol lewe omdat die liggaam, die verstand en die gees optimaal funksioneer. Dis die ideale staat waarin elke lewende organisme behoort te verkeer. Maar soos ons maar alte goed weet, kom die ideaal en die werklikheid nie altyd bymekaar uit nie. Daar is allerhande peste, siektes, te min tyd om te oefen of te ontspan, besoedeling, stres.... Al hierdie dinge beroof ons van optimale gesondheid. En nie net die mens nie, al die lewende organismes op die Aarde word deur hierdie faktore benadeel.

Daar is egter maniere om nader te beweeg aan optimale gesondheid. Kom ons kyk eerstens na die alledaagse dinge wat min of meer deur ons beheer word. Om 'n gesonde leefstyl te volg, behels die volgende:

'n gebalanseerde dieet, genoeg en gereelde oefening, genoeg slaap en rus, streshanteringmeganismes, goeie interpersoonlike verhoudings en besoeke aan 'n gesondheidsdeskundige wanneer nodig.

4.1.6

4.1.7 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
GESONDHEIDS-BEVORDERING Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 die invloed van ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politieke faktore op eie persoonlike keuse van dieet illustreer en evalueer;
1.2 'n omgewingsgesondheidsprogram ontwikkel en implementeer;
1.4 hulpbronne oor gesondheidsinligting, gesondheidsdienste en 'n verskeidenheid moontlikhede vir behandeling, insluitend MIV/VIGS, krities evalueer;
1.5 maniere bespreek om insigte toe te pas wat as gevolg van deelname aan 'n aktiwiteit met betrekking tot nasionale gesondheids- of 'n veiligheidsbevorderingsprogram verwerf is.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
2.1 vraagstukke met betrekking tot burgerregte en persoonlike keuses debatteer;
2.2 verslag doen oor deelname aan of die beplanning van die plaaslike viering van 'n nasionale dag;
2.3 sosiale verhoudings in 'n verskeidenheid situasies krities bespreek;
2.4 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip krities ondersoek;
continued on next page

2.5 oor verskeie gelowe se bydraes tot die bevordering van vrede nadink en bespreek.

Table 4.4

4.2 Beplan 'n omgewingsgesondheidsprogram[2]

4.2.1 LEWENSORIËNTERING

4.2.2 Graad 9

4.2.3 GOEIE GESONDHEID EN SOSIALE ONTWIKKELING

4.2.4 Module 23

4.2.5 Om 'n omgewingsgesondheidsprogram te beplan

Aktiwiteit 1:

Om 'n omgewingsgesondheidsprogram te beplan en maniere waarop dit binne jou gemeenskap geïmplementeer kan word [LU 1.2]

Voorbereiding:

Almal bring streeks- of dorpskoerante skool toe en knip al die artikels uit wat betrekking het op die omgewing en gesondheid. Dit sal byvoorbeeld handel oor die besoedeling van die plaaslike rivier, die lugbesoedeling a.g.v. 'n steenkoolmyn naby julle dorp, ens.

Stap 1

Bespreek kortliks in klasverband die berigte of artikels en klassifiseer elk deur met 'n rooipen bo-aan die artikel te skryf: bv. Lugbesoedeling.

Stap 2

Elkeen skryf nou anoniem die risiko-area wat jy as die ernstigste beskou, op 'n stukkie papier en gooi dit in 'n sakkie. Al die papiertjies word uitgekeer en die soorte bymekaar gesit en dan getel. Die saak wat op meeste papiertjies voorkom, is die saak wat bespreek sal word.

Stap 3

Soek al die berigte uit wat oor die betrokke saak handel. Afhangend van die hoeveelheid artikels wat oor die onderwerp handel, word almal in groepe verdeel en elke groep kry verkieslik twee of meer artikels.

Stap 4

Lees die artikel noukeurig deur en vul dan die onderstaande vraelys in:

Van watter soort omgewingsbedreiging word hier gepraat?

Wie is die "skuldige" in die saak?

Wie word die meeste benadeel?

Hoe lank duur die probleem reeds?

Veroorsaak dit enige sekondêre bedreigings of besoedeling?

Is daar enige poging van die "skuldige" party om die probleem op te los?

Is daar 'n persoon of groep persone wat probeer optree teen die saak?

Op watter manier/e toon hulle hul ontevredenheid?

Stap 5

Groepe gee terugvoer t.o.v. al die vrae by monde van jul groepleier.

Stap 6

Die klas, saam met die opvoeder, bespreek die saak en bespreek moontlikhede waarop hulle as Graad 9-klas 'n positiewe inset kan lewer om te probeer om die situasie te verbeter, op te los of ten minste onder ander mense se aandag te bring. Hier kan 'n mens dink aan aktiewe, fisiese betrokkenheid, bv. om 'n vuil rivier skoon te maak, 'n brief te skryf aan die plaaslike koerant, 'n petisie aan die dorpsraad of munisipaliteit

[2]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29197/1.1/>.

te stuur, 'n fondsinsameling te hou om rondloperhonde in te ent teen hondsdolheid. Die klas kan ook op meer as een manier optree om die probleem te hanteer.

4.2.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
GESONDHEIDS-BEVORDERING Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 die invloed van ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politieke faktore op eie persoonlike keuse van dieet illustreer en evalueer;
1.2 'n omgewingsgesondheidsprogram ontwikkel en implementeer;
1.4 hulpbronne oor gesondheidsinligting, gesondheidsdienste en 'n verskeidenheid moontlikhede vir behandeling, insluitend MIV/VIGS, krities evalueer;
1.5 maniere bespreek om insigte toe te pas wat as gevolg van deelname aan 'n aktiwiteit met betrekking tot nasionale gesondheids- of 'n veiligheidsbevorderingsprogram verwerf is.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
2.1 vraagstukke met betrekking tot burgerregte en persoonlike keuses debatteer;
2.2 verslag doen oor deelname aan of die beplanning van die plaaslike viering van 'n nasionale dag;
2.3 sosiale verhoudings in 'n verskeidenheid situasies krities bespreek;
2.4 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip krities ondersoek;
2.5 oor verskeie gelowe se bydraes tot die bevordering van vrede nadink en bespreek.

Table 4.5

4.3 Gesondheidsinligtingsbronne, -dienste en behandelingsopsies[3]

4.3.1 LEWENSORIËNTERING

4.3.2 Graad 9

4.3.3 GOEIE GESONDHEID EN SOSIALE ONTWIKKELING

4.3.4 Module 24

4.3.5 gesondheidsinligtingsbronne, gesondheidsdienste en behandelingsopsies

Aktiwiteit 1:

Om gesondheidsinligtingsbronne, gesondheidsdienste en behandelingsopsies krities te evalueer (HIV/VIGS ingesluit) [LU 1.4]

Leerders werk in pare en 'n onderhouds-/vraelysmetode word gevolg. Versameling van inligting in die vorm van leesstof, webtuistes, adresse en kontakpersone vorm 'n baie belangrike deel van die werksopdrag. Aan die einde van die aktiwiteit moet daar 'n lêer saamgestel word deur die opvoeder waarin al die versamelde materiaal gehou kan word en deur leerders gebruik kan word. Plaaslike klinieke of hospitale kan met groot vrug genader word. Die Internet, koerante, tydskrifte en biblioteke bied heelwat inligtingsmoontlikhede. Kyk gerus in die plaaslike telefoongids of daar nie 'n organisasie in jou omgewing is wat met die betrokke saak gemoeid nie.

Die volgende onderwerpe word op 'n stukkie papier geskryf en die leerders trek dan per paar een onderwerp uit 'n papiersakkie:

- HIV/VIGS: behandelingsopsies
- HIV/VIGS: inligtingsbronne oor voorkoming daarvan
- HIV/VIGS: plekke van versorging en berading
- Tuberkulose (TB): voorkoming en inligtingsbronne
- Tuberkulose: behandeling
- Kanker: behandelingsmoontlikhede
- Kanker: voorkomende leefstyl
- Diabetes: voorkomende leefstyl
- Diabetes: inligtingsbronne en behandelingsmoontlikhede
- Noodhulp en behandeling van brandwonde
- Inligtingsbronne en behandeling met die inname van gifstowwe
- Hulplyne en organisasies teen gesinsgeweld
- Organisasies vir ondersteuning vir middelafhanklikes en hulle gesinne
- Behandeling van, en rehabilitasiemoontlikhede vir, dwelmafhanklikes
- Inligtingsbronne vir die voorkoming van tienerswangerskappe

Die onderstaande vraelys moet deur elke groep voltooi word en dien as vertrekpunt van die ondersoek.

Name van ondersoekspan:

.....

.....

Onderwerp van ondersoek:

.....

.....

Bronne geraadpleeg:

(Merk af en verskaf adres of kontaknommer en -persoon waar toepaslik.)

[3]This content is available online at <http://cnx.org/content/m29194/1.1/>.

BRONNE	ADRES/KONTAKNOMMER	√
Kliniek:		
Hospitaal:		
Biblioteek:		
Webtuistes:		
Organisasies:		
Tydskrifte:		
Koerante:		
Ander:		

Table 4.6

Wie word deur die toestand of siekte geraak?
Is daar inligting plaaslik beskikbaar oor die saak?
Is die inligting gebruikersvriendelik?
Word daar gemaklik oor die onderwerp in jou leefwêreld gepraat?
Het jy al met jou ouers oor die onderwerp gepraat?
Voel jy dat jou maats meer behoort te weet oor die onderwerp?
Sou jy graag self nog meer oor die onderwerp wil weet?
Ken jy iemand in die gemeenskap wat self geraak is deur hierdie toestand?
Selfassessering:
Dink goed oor die vrae na en gee dan telkens vir jouself 'n punt uit vier. Wees eerlik. Tel jou punte op om 'n totaal uit 20 te kry.

Ek het baie feite ingewin.		
Ek het heelwat bronne geraadpleeg.		
Ek het nuwe insig in die toestand gekry.		
Ek en my spanmaat het goed saamgewerk.		
Ek het 'professioneel' opgetree teenoor mense aan wie ek vrae gestel het.		
Totaal uit	20	

Table 4.7

Aktiwiteit 2:
Hierdie werkopdrag ontwikkel vanuit die navorsingsprogram wat in aktiwiteit 1.3 gedoen word [LU 1.5]
Stap 1
Elke leerderpaar kry twee minute waarin hulle aan klasmaats meer vertel oor hul navorsingsprojek. Die voorlegging moet daarop gerig wees om die ander leerders te oortuig dat hulle 'n bydrae sou kon lewer deur meer kennis oor die toestand in die skool en omgewing oor te dra, of op een of ander manier betrokke te raak by bestaande organisasies.
Stap 2
As deel van hulle 'propagandaveldtog' stal leerders hulle navorsingsprojekte uit en klasmaats kry die geleentheid om na mekaar se werk te kyk en vrae te vra aan projekleiers.
Stap 3

Leerders kry nou die geleentheid om te stem vir die projek wat hulle voel die dringendste aandag nodig het en waaraan hulle ‘n verskil sal wil maak. Elke leerder skryf die projek wat hy die sterkste ondersteun, op ‘n stukkie papier en handig dit by die onderwyser in.

Stemme word getel en die wenonderwerp word aangekondig. Indien twee onderwerpe eweveel stemme verwerf, kan daar weer vir die betrokke onderwerpe gestem word, of die klas kan besluit om meer as een projek te ondersoek.

Stap 4

Na konsensus bereik is oor ‘n onderwerp wat ondersoek moet word, kan moontlike werkswyses in ‘n dinkskrum bespreek word om te besluit op watter manier leerders ‘n bydrae kan lewer. Die groepleiers van die betrokke onderwerp kan saam met die onderwyser die leiding neem.

Wenke:

Nooi gerus ‘n gasspreker wat ‘n kundige is oor die onderwerp(e) waarin julle belangstel.

Kondig ‘n algemene bewustheidsdag t.o.v. van die projek aan in julle skool of neem bv. deel aan wêreld HIV/VIGS-dag deur ‘n rooi strikkie te dra.

Nooi die plaaslike koerant uit na so ‘n geleentheid.

Die volgende kontaknommers of webadresse mag dalk nuttig wees:

www.health24.co.za[4]

DISA: (011)-787-1222 Raad oor seksvoorligting en dwelmmisbruik

SADA (South Africa Diabetes Association) (011) 792-9888 Johannesburg, (021) 425 4440 Kaapstad, e-pos national@diabetessa.co.za[5]

www.childrenwithdiabetes.com[6]

www.sahealthinfo.org[7]

4.3.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
GESONDHEIDS-BEVORDERING Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 die invloed van ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politieke faktore op eie persoonlike keuse van dieet illustreer en evalueer;
1.2 ‘n omgewingsgesondheidsprogram ontwikkel en implementeer;
1.4 hulpbronne oor gesondheidsinligting, gesondheidsdienste en ‘n verskeidenheid moontlikhede vir behandeling, insluitend MIV/VIGS, krities evalueer;
continued on next page

[4] http://www.health24.co.za/
[5] national@diabetessa.co.za
[6] http://www.childrenwithdiabetes.com/
[7] http://www.sahealthinfo.org/

1.5 maniere bespreek om insigte toe te pas wat as gevolg van deelname aan ‘n aktiwiteit met betrekking tot nasionale gesondheids- of ‘n veiligheidsbevorderingsprogram verwerf is.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
2.1 vraagstukke met betrekking tot burgerregte en persoonlike keuses debatteer;
2.2 verslag doen oor deelname aan of die beplanning van die plaaslike viering van ‘n nasionale dag;
2.3 sosiale verhoudings in ‘n verskeidenheid situasies krities bespreek;
2.4 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip krities ondersoek;
2.5 oor verskeie gelowe se bydraes tot die bevordering van vrede nadink en bespreek.

Table 4.8

4.4 Sake rakende gemeenskapsregte en persoonlike voorkeure[8]

4.4.1 LEWENSORIËNTERING

4.4.2 Graad 9

4.4.3 GOEIE GESONDHEID EN SOSIALE ONTWIKKELING

4.4.4 Module 25

4.4.5 SAKE RAKENDE GEMEENSKAPSREGTE EN PERSOONLIKE VOORKEURE

Aktiwiteit 1:

Leerders debatteer oor sake rakende gemeenskapsregte en persoonlike voorkeure [LU 2.1]

Leerders word in groepe van 5 – 7 verdeel en hou ‘n georganiseerde “optog” om oor ‘n sekere saak te betoog.

Onthou:

- Dit is belangrik dat die regte prosedure gevolg word.
- Konsensus moet bereik word oor die saak waaroor betoog word.
- Toestemming van die skoolhoof moet verkry word vir so ‘n optog.
- Hou die optog op die skoolgrond – verkieslik met die medewete van die ouers om misverstande te voorkom.

‘n Betoging word eers gehou wanneer alle moontlike pogings tot onderhandeling misluk het.

Stap 1

Elke groep kies ‘n onderwerp waaroor hulle wil betoog. Probeer hou by positiewe onderwerpe wat die groter gemeenskap betrek, bv. daarstelling van meer geld vir staatshospitale of die beskikbaarstel van antiretrovirale middels vir verkragtingslagoffers.

[8] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29206/1.1/>.

Stap 2

Bespreek die onderwerp met mekaar en probeer die belangrikste kwessies rondom die saak uitlig.

Elke groeplid maak nou ‘n plakkaat waarop hy/sy ‘n slagspreuk (slogan) skryf.

Kies ‘n gemeenskaplike en gepaste bykomstigheid bv. ‘n blou T-hemp of sonbril wat alle betogers moet dra.

Skep ‘n slagspreuk of kreet wat julle almal saam kan skree of sing.

Besluit oor hoe julle gaan loop in die optog: bv. marsjeer, toi-toi of loop en hande vashou.

Beplan ‘n roete vir die optog.

Stel ‘n petisie op wat julle netjies op ‘n brief uitskryf of tik en almal onderteken en oorhandig dit aan die einde van die optog aan ‘n belangrike persoon, bv. die skoolhoof.

4.4.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
GESONDHEIDS-BEVORDERING Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 die invloed van ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politieke faktore op eie persoonlike keuse van dieet illustreer en evalueer;
1.2 ‘n omgewingsgesondheidsprogram ontwikkel en implementeer;
1.4 hulpbronne oor gesondheidsinligting, gesondheidsdienste en ‘n verskeidenheid moontlikhede vir behandeling, insluitend MIV/VIGS, krities evalueer;
1.5 maniere bespreek om insigte toe te pas wat as gevolg van deelname aan ‘n aktiwiteit met betrekking tot nasionale gesondheids- of ‘n veiligheidsbevorderingsprogram verwerf is.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
continued on next page

2.1 vraagstukke met betrekking tot burgerregte en persoonlike keuses debatteer;
2.2 verslag doen oor deelname aan of die beplanning van die plaaslike viering van ‘n nasionale dag;
2.3 sosiale verhoudings in ‘n verskeidenheid situasies krities bespreek;
2.4 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip krities ondersoek;
2.5 oor verskeie gelowe se bydraes tot die bevordering van vrede nadink en bespreek.

Table 4.9

4.5 Plaaslike viering van ’n nasionale dag[9]

4.5.1 LEWENSORIËNTERING

4.5.2 Graad 9

4.5.3 GOEIE GESONDHEID EN SOSIALE ONTWIKKELING

4.5.4 Module 26

4.5.5 PLAALIKE VIERING VAN ‘N NASIONALE DAG

Aktiwiteit 1:

Om verslag te lewer oor deelname aan, of beplanning van die plaaslike viering van ‘n nasionale dag [LU 2.2]

Leerders kies een dag uit die onderstaande lys van nasionale vakansiedae wat ons in Suid-Afrika vier:

Menseregtedag	21 Maart
Vryheidsdag	27 April
Werkersdag	1 Mei
Jeugdag	16 Junie
Nasionale Vrouedag	9 Augustus
Erfenisdag	24 September
Dag van Versoening	16 Desember

Table 4.10

Leerders kan een van twee werkopdragte uitvoer:

Opdrag 1

Jy is ‘n joernalis by die streekskoerant, bv. die *Beeld* of *Argus*. Jy lewer verslag oor die betekenis en ontstaan van ‘n nasionale dag asook die viering van so ‘n geleentheid. Dit sal jou koerantberig ophelder as jy ook ‘n foto of twee kan insluit.

Stap 2

Jy dien op die dorpsraad of stadsraad van jou dorp en jy moet ‘n program van verpligtinge en aktiwiteite vir die viering van die nasionale dag saamstel. Die program sal in die plaaslike koerant gedruk word en ook op strooibiljette aan die inwoners van die dorp of stad uitgedeel word. Feite moet dus duidelik en aantreklik aangebied word sodat mense graag die dag sal wil bywoon.

[9] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29202/1.1/>.

Onthou dat jy die verskillende groepe in ag neem wat jy moet betrek bv. kinders, tieners en volwassenes. Jou program moet tyd, plek en verrigtinge / sprekers / aktiwiteite aandui.

Die onderstaande koerantberig (*Die Burger*, 3 April 2004) kan dalk die gedagte aan die gang sit:

Vryheidsdag: Jaar se projek

SUID-AFRIKA VIER FEES IN LONDEN-HART

Trafalgarplein gaan erg bedrywig wees op 27 April

Jeanne-Marie Versluis

Londen – Trafalgarplein in die hartjie van Londen gaan op 27 April as't ware aan Suid-Afrika behoort.

'n Groot makietie word gehou om Suid-Afrika se Vryheidsdag en die tiende verjaarsdag van die land se demokrasie te vier. Verskeie byeenkomste en projekte om die Suid-Afrikaanse demokrasie te vier, word ook in die res van die jaar in Brittanje gehou. Me. Lindiwe Mabuza, Suid-Afrikaanse Hoë Kommissaris in Londen, het gister op 'n mediakonferensie gesê, mnr. Ken Livingstone, burgermeester van Londen, het toestemming gegee dat die Suid-Afrikaanse ambassade Trafalgarplein vir die feesvierings gebruik "nog voordat ons hom kon vra".

Verhoogkunstenaars van Suid-Afrika en Brittanje sal optree. 'n Boek van huldeblyke by die ambassade gaan deur leiers van die Britse regering, metropolitaanse raad, politieke partyleiers, geloofsgroepe, gemeenskaps- en sakeleiers geteken word.

Mnr. Peter Baird, 'n organiseerder van die partytjie, het gesê op 'n "normale" dag loop gemiddeld 3 000 mense per uur oor die plein.

'n Vryheidskonsert word die volgende dag in die Royal Albert Hall in die stad gehou waar Suid-Afrikaanse en Britse kunstenaars optree. Die Suid-Afrikaanse kunstenaars sluit in Tshepo Tshola, Debra Frazier, Joyous Celebration, Bonganie Tembi en Linda Bukhosini.

Dienste sal van 23 April tot 25 April in Brittanje gehou word om dankie te sê vir die heropbouing en die ontwikkeling wat in Suid-Afrika plaasvind. Die dienste vind in Cardiff, Edinburgh, Manchester en Londen plaas.

Aartsbiskop Desmond Tutu sal die hoofdiens op 25 April in die St Pauls-katedraal in Londen lei.

Suid-Afrika sal ook 'n hoë profiel hê op die Statebond se rolprentfees in Junie. Die fees word georganiseer in samewerking met die Nasionale Rolprent- en Videostigting van Suid-Afrika. Verskeie Suid-Afrikaanse rolprente word hier vertoon.

'n Gospel- en jazzprogram om Suid-Afrika se tien jaar-oue demokrasie te vier, word op 26 Mei in die Royal Albert Hall gehou. Suid-Afrika sal 'n bydra lewer tot rolprente, verhoogstukke en seminare oor die vrede en versoening op die Stad van Londen-fees.

Mabuza het gesê die KwaZulu Natalse filharmoniese orkes en Londense simfonieorkeste het kragte saamgesnoer vir die nuwe musiek wat geskryf is vir die demokrasie se tiende verjaarsdag. Die orkeste sal in Julie optree sowel as twee Suid-Afrikaanse kore, Durban Serenade en Imilonji KaNtu.

4.5.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
GESONDHEIDS-BEVORDERING Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
continued on next page

Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 die invloed van ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politieke faktore op eie persoonlike keuse van dieet illustreer en evalueer;
1.2 ‘n omgewingsgesondheidsprogram ontwikkel en implementeer;
1.4 hulpbronne oor gesondheidsinligting, gesondheidsdienste en ‘n verskeidenheid moontlikhede vir behandeling, insluitend MIV/VIGS, krities evalueer;
1.5 maniere bespreek om insigte toe te pas wat as gevolg van deelname aan ‘n aktiwiteit met betrekking tot nasionale gesondheids- of ‘n veiligheidsbevorderingsprogram verwerf is.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
2.1 vraagstukke met betrekking tot burgerregte en persoonlike keuses debatteer;
2.2 verslag doen oor deelname aan of die beplanning van die plaaslike viering van ‘n nasionale dag;
2.3 sosiale verhoudings in ‘n verskeidenheid situasies krities bespreek;
2.4 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip krities ondersoek;
2.5 oor verskeie gelowe se bydraes tot die bevordering van vrede nadink en bespreek.

Table 4.11

4.6 Sosiale verhoudings binne verskillende situasies[10]

4.6.1 LEWENSORIËNTERING

4.6.2 Graad 9

4.6.3 GOEIE GESONDHEID EN SOSIALE ONTWIKKELING

4.6.4 Module 27

4.6.5 sosiale verhoudings binne verskillende situasies

Aktiwiteit 1:
Kritiese beskouing en bespreking van sosiale verhoudings binne verskillende situasies [LU 2.3]
Groepwerk: Rollespel

- Opvoeders kies vooraf strokiesprente van hulle keuse waarin veral sosiale verhoudings ondersoek word.

Strokiesprente wat geskik is, is onder meer:
Ben, Babsie en familie (*Tydskrif Rapport)*

[10] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29205/1.1/>.

Uncut-teen (*LoveLife's Scamto), (Rapport)*
Seppie die soldaat (*Die Burger)*
Rooi Oog (*Die Burger)*
Hagar die Verskriklike (*Die Burger)*

- Verdeel die klas in groepe. Die onderwyser ken 'n nommer aan elkeen van die strokiesprente toe. Leerders kies 'n nommer sonder dat hulle weet aan watter prente die nommer toegeken is.
- Die strokiesprent dien bloot as vertrekpunt vir die samestelling van 'n twee minuutlange toneelstukkie waarin die gegewe sosiale situasie uitgebou word. Leerders kan gerus die situasie ietwat wysig of uitbou om die spesifieke sosiale gedrag uit te beeld.
- Na afloop van die opvoering is daar tyd vir bespreking van die sosiale rolle en verhoudings van die verskillende karakters. Positiewe en negatiewe gedrag moet uitgewys en bespreek word. Opbouende raad en kommentaar moet aangemoedig word.

4.6.6 Assessering

Dit word bewys as die leerder:
1.1 die invloed van ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politieke faktore op eie persoonlike keuse van dieet illustreer en evalueer;
1.2 'n omgewingsgesondheidsprogram ontwikkel en implementeer;
1.4 hulpbronne oor gesondheidsinligting, gesondheidsdienste en 'n verskeidenheid moontlikhede vir behandeling, insluitend MIV/VIGS, krities evalueer;
1.5 maniere bespreek om insigte toe te pas wat as gevolg van deelname aan 'n aktiwiteit met betrekking tot nasionale gesondheids- of 'n veiligheidsbevorderingsprogram verwerf is.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
2.1 vraagstukke met betrekking tot burgerregte en persoonlike keuses debatteer;
2.2 verslag doen oor deelname aan of die beplanning van die plaaslike viering van 'n nasionale dag;
2.3 sosiale verhoudings in 'n verskeidenheid situasies krities bespreek;
2.4 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip krities ondersoek;
2.5 oor verskeie gelowe se bydraes tot die bevordering van vrede nadink en bespreek.

Table 4.12

4.7 Diversiteit in SA en die aanmoediging van interkulturele begrip[11]

4.7.1 LEWENSORIËNTERING

4.7.2 Graad 9

4.7.3 GOEIE GESONDHEID EN SOSIALE ONTWIKKELING

4.7.4 Module 28

4.7.5 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip

Aktiwiteit 1:

Kritiese ondersoek na sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip [LU 2.4]

Die Kultuurkaartspel:

- Leerders werk op hul eie en maak 'n stel speelkaarte wat hulle eie kultuur uitbeeld. Die kaarte moet verkieslik op sterk papier of manillakarton gemaak word. Afmetings van elke kaart is 6 cm by 9 cm. Kaarte kan d.m.v. tekeninge of collage-prente en letters geïllustreer word. Soos 'n gewone stel brugkaarte is die kaarte as volg: 2,3,4,5,6,7,8,9,10, hofknaap (Jack), Koningin, Koning, Ase en Hofnar (Joker).
- **Wenk:** Bedek gerus kaarte met kleefplastiek (Contact) om dit beter te laat vertoon en langer te laat hou. Maak gerus ook 'n houertjie vir die stel kaarte. Om die kaarte nog meer na die ware Jakob te laat lyk, kan die agterkante met bv. geskenkpapier geplak word. 'n Kreatiewe leerder kan ook 'n eie ontwerp maak vir die agterkant en dit dan fotostateer. Dit is belangrik om te onthou dat al die kaarte dieselfde moet lyk van agter.

Die kaarte moet die volgende kultuuraspekte van die leerders uitbeeld:

2 Jou geliefkoosde tydverdryf
3 Jou beste fliek/s en boeke of tydskrifte
4 Jou beste musiekgroep / solis
5 Wie, of van waar is jou voorgeslagte?
6 Jou kultuurgroep se voorkeursporttipe/s of sportsoort
7 Tradisionele kossoorte van jou kultuurgroep
8 Geliefkoosde publieke figuur
9 Jou rolmodel
10 Beeld jou kultuurgroep se tradisionele kleredrag uit
Hofknaap (Jack): Jou kultuur se huwelikseremonie-gebruike
Koningin: Jou huistaal / tale
Koning: Godsdiens / geloofsvoorkeur
Ase: Wie is jy?
Hofnar: Eienaardighede van jouself en / of jou kultuurgroep
Hoe die spel werk:

- Leerders werk in pare. Skommel die pak kaarte goed. Speel "snap" met jou spanmaat, d.w.s. elkeen sit sy kaart om die beurt voor hom neer. Wanneer twee van dieselfde soort kaarte gelyk verskyn, is dit 'n "Snap"-situasie. Die speler wat eerste "snap" skree, moet in 'n paar sinne sy "kultuurkaart" verduidelik. Die persoon wat sy kaart verduidelik het, sit dan hierdie kaart eenkant. Die wenner is die een met die meeste "snap"-kaarte. Skryf neer hoeveel wenkaarte jy met die spel verkry het.

[11] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29211/1.1/>.

- Kies weer nuwe pare en speel weer die spel. Aan die einde van die periode word die puntetotale opgetel en die speler met die grootste totaal is die klaswenner.
- Wenk: Om die maksimum leerervaring op te doen, moet leerders ‘n spanmaat kies wat kultureel van hom / haar verskil.

4.7.6 Assessering

Leeruitkomstes(LUs)
LU 1
GESONDHEIDS-BEVORDERING Die leerder is in staat om ingeligte besluite oor persoonlike, gemeenskaps- en omgewingsgesondheid te neem.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
1.1 die invloed van ekologiese, sosiale, ekonomiese, kulturele en politieke faktore op eie persoonlike keuse van dieet illustreer en evalueer;
1.2 ‘n omgewingsgesondheidsprogram ontwikkel en implementeer;
1.4 hulpbronne oor gesondheidsinligting, gesondheidsdienste en ‘n verskeidenheid moontlikhede vir behandeling, insluitend MIV/VIGS, krities evalueer;
1.5 maniere bespreek om insigte toe te pas wat as gevolg van deelname aan ‘n aktiwiteit met betrekking tot nasionale gesondheids- of ‘n veiligheidsbevorderingsprogram verwerf is.
LU 2
Sosiale OntwikkelingDie leerder is in staat om begrip van en toewyding aan grondwetlike regte en sosiale verantwoordelikhede, asook begrip vir diverse kulture en gelowe te toon.
Assesseringstandaarde(ASe)
Dit word bewys as die leerder:
2.1 vraagstukke met betrekking tot burgerregte en persoonlike keuses debatteer;
2.2 verslag doen oor deelname aan of die beplanning van die plaaslike viering van ‘n nasionale dag;
2.3 sosiale verhoudings in ‘n verskeidenheid situasies krities bespreek;
continued on next page

2.4 sake rakende diversiteit in Suid-Afrika en die aanmoediging van interkulturele begrip krities ondersoek;
2.5 oor verskeie gelowe se bydraes tot die bevordering van vrede nadink en bespreek.

Table 4.13

4.8 Bydraes van verskillende geloofs- en godsdiensgroepe tot vrede[12]

[12] This content is available online at <http://cnx.org/content/m29213/1.1/>.

Attributions

Collection: *Lewensorientering Graad 9*
Edited by: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/col11064/1.1/
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Die menslike brein"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29115/1.1/
Pages: 1-3
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Die inwin van inligting"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29118/1.1/
Pages: 4-5
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Om te dink"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29120/1.1/
Pages: 5-6
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Kreatiewe denke"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29133/1.1/
Pages: 6-8
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Meer oor die brein"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29131/1.1/
Pages: 9-11
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Probleemoplossing"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29132/1.1/
Pages: 11-12
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "leerstyle"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29143/1.1/
Pages: 13-16
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Persoonlikheidseienskappe"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29137/1.1/
Pages: 16-19
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Belangstelling"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29134/1.1/
Pages: 19-22
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Aanleg"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29154/1.1/
Pages: 22-24
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Waardes"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29159/1.1/
Pages: 24-26
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Geleenthede in die werkplek"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29160/1.1/
Pages: 26-27
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Regte en verantwoordelikhede in die werkplek"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29163/1.1/
Pages: 27-29
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "'n Eie plan vir lewenslange leer"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29165/1.1/
Pages: 29-30
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Opleidingsinstansies"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29169/1.1/
Pages: 30-33
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Onderskeid tussen fiksheidspeil en bewegingsvermoe"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29180/1.1/
Pages: 35-36
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Om jouself in terme van jou fiksheidspeil te assesseer"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29178/1.1/
Pages: 36-39
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Assessering van bewegingsvermoe"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29179/1.1/
Pages: 39-43
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Ontwerp 'n hindernisbaan"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29183/1.1/
Pages: 43-45
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Verbetering van liggaamlike bewegingsvermoe"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29186/1.1/
Page: 45
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Keuse van 'n persoonlike dieet"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29198/1.1/
Pages: 47-51
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Beplan 'n omgewingsgesondheidsprogram"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29197/1.1/
Pages: 51-52
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Gesondheidsinligtingsbronne, -dienste en behandelingsopsies"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29194/1.1/
Pages: 53-56
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Sake rakende gemeenskapsregte en persoonlike voorkeure"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29206/1.1/
Pages: 56-58
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Plaaslike viering van 'n nasionale dag"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29202/1.1/
Pages: 58-60
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Sosiale verhoudings binne verskillende situasies"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29205/1.1/
Pages: 60-62
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Diversiteit in SA en die aanmoediging van interkulturele begrip"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29211/1.1/
Pages: 62-64
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

Module: "Bydraes van verskillende geloofs- en godsdiensgroepe tot vrede"
By: Siyavula Uploaders
URL: http://cnx.org/content/m29213/1.1/
Page: 64
Copyright: Siyavula Uploaders
License: http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

About Connexions

Since 1999, Connexions has been pioneering a global system where anyone can create course materials and make them fully accessible and easily reusable free of charge. We are a Web-based authoring, teaching and learning environment open to anyone interested in education, including students, teachers, professors and lifelong learners. We connect ideas and facilitate educational communities.

Connexions's modular, interactive courses are in use worldwide by universities, community colleges, K-12 schools, distance learners, and lifelong learners. Connexions materials are in many languages, including English, Spanish, Chinese, Japanese, Italian, Vietnamese, French, Portuguese, and Thai. Connexions is part of an exciting new information distribution system that allows for **Print on Demand Books**. Connexions has partnered with innovative on-demand publisher QOOP to accelerate the delivery of printed course materials and textbooks into classrooms worldwide at lower prices than traditional academic publishers.